

## 前期マザークラスのご案内

そろそろおなかが目立ってくる頃ですね。  
あと半年、元気な赤ちゃんの誕生まで快適に過ごしましょう。  
豊かなマタニティライフには正しい知識が必要です。  
マザークラスではそのお手伝いをいたします。

- **対象** 妊娠16週以降の妊婦さん(予約制)
- **日時** 月曜日 午後1:30~3:30
- **場所** ハーティハウス1階セミナールーム
- **人数** 15~20名程度
- **持ってくるもの** 母子健康手帳



## 《内容》

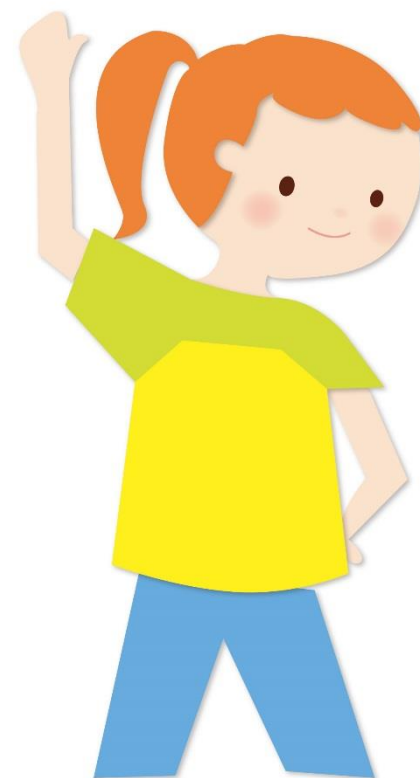
〈よりよいマタニティライフのために〉

- 妊娠中の栄養と体重コントロール担当:栄養士、助産師
- 妊娠中の歯についてのお話  
第1・3は歯科医の先生がお話しされます

※予約コーナー・当院ホームページからご自身でご予約ください。

※開始時間の10分前にはお越しください。

※お子さま連れでの受講はご遠慮ください。



## マタニティビクス・ヨーガのご案内

- 受講前に病院受付にてチケットをあらかじめ購入しておいてください。
- 予約コーナー・当院ホームページからご自身でご予約ください。



- **レッスン料** 1回 ¥1,500  
(現金でのお支払いはできません。必ずチケットをご購入ください)  
**チケット** 1回券¥1,500 4回券¥5,000 10回券¥10,000  
(マタニティビクス・ヨーガ・ベビーマッサージ・産後のピラティス  
ママヨーガ・パパフィットの共通チケット)

## マタニティビクス (妊娠16週以降で医師の許可を得た方)

音楽に合わせたエクササイズで妊娠中の太り過ぎや筋肉の衰えを防止するマタニティビクス。体を動かすのが苦手な方・体重が気になる方にお勧めします。マタニティビクスを始めて、安産への第一歩と出産後の体力回復やシェイプアップに努めましょう。

- 日時 月・金曜日 午前10:00～11:00
- 場所 ハーティハウス1階マタニティサロン
- 用意するもの チケット タオル 運動しやすい服装 (Tシャツ・スパッツ・ジャージ等)  
ソックス シューズ



# マタニティビクス・ヨーガ

## ヨーガ（妊娠16週以降で医師の許可を得た方）

妊婦のヨーガはゆっくりとした動作と呼吸で妊娠期間中の腰痛、肩こり、体重増加、マタニティブルーを解消し、お腹の赤ちゃんとの対話を楽しむものです。

また、お産への不安を解消し、赤ちゃんへの愛情を育み、いいお産に誘います。

- 日時 火曜日 午前10:00～11:30
- 場所 ハーティハウス1階マタニティサロン
- 用意するもの チケット タオル運動しやすい服装  
(Tシャツ・スパッツ・ジャージ等)  
ヨガマット  
(お持ちでない方はバスタオル)



## ハーティハウス1階マタニティサロンで開催する教室(有料)

各種教室名	開催曜日	開催時間	受講時期
マタニティビクス	月・金	10:00~11:00	妊娠16週以降 ※医師の許可が必要
ヨーガ	火	10:00~11:30	
ママヨーガ (お子様が2~4ヶ月)	第3火	14:00~15:00	産後2ヶ月以降
ママヨーガ (お子様が5~10ヶ月)	第4火		産後5ヶ月以降
ベビーマッサージ (お子様が2~4ヶ月)	第1・3火	12:30~13:30	生後2ヶ月以降
	第2火	14:00~15:00	
ベビーマッサージ (お子様が5~10ヶ月)	第1火	14:00~15:00	生後5ヶ月以降
	第2・4火	12:30~13:30	