

2020年
1月20日～
受講クラスが
増えました！

こころと身体をととのえる

マタニティヨガ 産後ヨガ

完全予約制

1回

500円 (税込)

当日受付にて
お支払い下さい。

産後ヨガ

火 金

対象 当院で出産された方のうち、
産後2～6ヵ月のお母さんと赤ちゃん
※赤ちゃんがハイハイし始める前まで

持ち物 母子手帳、汗拭きタオル、
飲み物(フタ付きのもの)、おむつ、
ミルク、赤ちゃんを寝かせるタオル

開催曜日 講師 火・金曜：関

火 ①受付 09:30～／開始 10:00～
②受付 11:00～／開始 11:30～
③受付 12:30～／開始 13:00～

金 ①受付 09:30～／開始 10:00～
②受付 11:00～／開始 11:30～

マタニティヨガ

月 木

対象 当院で出産予定の方のうち、
妊娠16週以降かつ当院医師の受講許
可を得た方※妊婦健診の際に「ヨガ参
加希望」とお伝えください。

持ち物 母子手帳、汗拭きタオル、
飲み物(フタ付きのもの)

開催曜日 講師 月曜：出来、木曜：関

月 ①受付 09:30～／開始 10:00～
②受付 11:00～／開始 11:30～

木 ①受付 09:30～／開始 10:00～
②受付 11:00～／開始 11:30～
③受付 12:30～／開始 13:00～

注意事項

- 入室は、開始15分前から可能です。
- 開始15分過ぎますと受講できなくなります。
キャンセルの際は早めにご連絡ください。
- 産後ヨガに参加される方は、事前に赤ちゃんに
授乳してからご参加ください。
- 受講には、事前予約が必要です。WEB予約サイトより
ご予約ください。
- マタニティヨガをご希望の方は、初回レッスン予約を
取る前に、妊婦健診の際、医師にお申し出ください。

WEB予約できます！

ご予約はWEBからお取りいた
だけます。WEB予約サイトから
ご希望の日程でお申し込みくだ
さい。

<https://kinohosp.mdja.jp/>



火
木
金

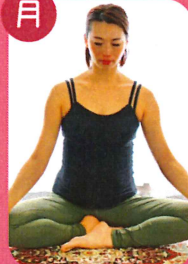


関 静穂

成城木下病院専属ヨガ講師

海外で本格的なヨガの修行・講師としての経験を積
み40代で初めての自然妊娠と、成城木下病院での
幸せな出産を体験。高度な専門病院の医師との意思
疎通を図りマタニティヨガプログラムを改善し続け
る。『奥深いヨガの世界をとおして健康で幸せなマ
タニティ・産後ライフをおくっていきましょう。』

月



出来 明香里

ヨガ講師

成城木下病院にて二度の出産を経験。
第一子の妊娠を機にマタニティヨガを始め
る。『女性にとって大きな変化となる大切な
時期に寄り添い、特有の悩みを改善する助け
になりたいと思っています。ヨガが未経験の
方でも、まずは呼吸から、ゆっくりと自分に
向き合う時間を作っていきましょう。』