マタニティヨガ

講師から
花 莉 屋

花莉屋ヨガのKAORIです。
心と体、呼吸を見つめ、安産力を養いましょう。 当日皆さんの体調やリクエストをシェアし、自然治癒力を高め、妊娠中のマイナートラブルの緩和も目指します。ママとベビーが調和しながらヨガをする素敵な時間になりますように。
ご安産情報満載。

ゆったりした動きで安産力を養い、お産の前後に必要な呼吸法を重視します。季節や体調に応じたカラダを整えるセルフケアや、肩こり対策ケアも好評です。

参加者の声

参加された方々のアンケートから、感想など一部ご紹介します。

♪ はじめてのヨガでしたが、痛気持ちよかった。呼吸を意識していなかったので、呼吸を体で感じることが出来てよかった。

♪マタニティに特化していて、とてもためになり、すごくよかった。

♫ 腰の痛みが途中で無くなりました。息も、楽に呼吸できるようになりました。

♫骨盤のずれ、左右の足の長さの違いなど自覚がなかったのでびっくりしました。また参加したい。

♫腰回りがすごく楽になりました。姿勢もすごくシャキッとしてよかったです。

マタニティヨガ　ゆったり骨盤調整で安産力

～骨盤整え、快適マタニティ生活～

講師：花莉屋　　参加費：1,500円　　定員：9組

対象：妊娠15週～の健康な方。※主治医にご相談ください。

≪内容≫

ハタヨガ※のクラスですが、体を整えるいろいろなセルフケアをご紹介することがあります。
ゆったりした動きで安産力を養い、お産の前後に必要な呼吸法を重視します。
肩こりのケアが好評なため、毎回ポーズ以外にも何らかの形で取り入れるようにしています。
ティータイムには皆さんのお悩みや質問にお応えしたり、ケアやポーズの解説をしたりします。

≪持ち物≫

◆手ぬぐいか同サイズのタオル（動作の補助や顔の下に敷きます。）
◆あらかじめ動きやすい服装でお越しください（ジーパン、タイツは不可。更衣室はありません）。
◆水分補給のお水(母親用に)

★子連れでも大丈夫ですか？

クラスでお子様連れ2組まで可能。事前にお知らせください。

★張りどめを飲んでいますが大丈夫ですか？

主治医とご相談のうえご参加ください。

★私はヨガをしたことがありません

ゆったりした動作ばかりなので、初めてでも心配ありません。ほとんどが初めての方ばかりです。快適でないポーズがあれば、お声がけいただければ、別のポーズに変更もできます。臨機応変に楽しみましょう。

★マットは必要ですか？

フロアマットをしいて行います。寝たポーズの時に気になる場合は顔の下にしく手ぬぐいやタオルをお使いください。

★食事はしてきてもいいですか？

内臓も動きますので、ヨガの前に満腹状態でない事をお勧めします。我慢はしなくて大丈夫です。ベビーはいつでも飲んで大丈夫です。様子をみてポーズを変更します。

★手話通訳を同行してもよいですか？

もちろん大丈夫です。