



戌の日参り

# マタニティ ヨガ

久伊豆神社で  
心と身体をリラックス

参加費  
1回1000円

マタニティヨガでは妊娠中に体をほぐしたり強化したりしながら、呼吸法や瞑想を通して、体や心への意識を高めます。腰痛やむくみなど体の不調も軽減し、産後の回復にも効果があるといわれます。鎮守の杜に囲まれた落ち着いた空間でヨガを行いながら、赤ちゃんのご自身のつながりを感じることで、妊娠期間をより豊かに楽しく過ごしたい方におすすめです。ヨガを初めて行う方でも安心して参加できます。

日時 **9月15日(土)・10月9日(火)・11月14日(水)**  
**12月8日(土) 各回 14時開始 (各回 定員20名)**

会場 **久伊豆神社 旧社務所 (さいたま市岩槻区宮町2-6-55)**

対象 **妊娠16週以降の方※**

※主治医、担当助産師より、ヨガやピラティスなどの運動をしてもよいという許可が必要です。(書面の提出は必要ありません)

※ご家族の同意が必要です。

ヨガ指導 **スタジオ・ヨギー**

※体験の際には、健康保険証、母子手帳、産科診察券を必ずご持参ください

**申込方法 当日5日前までにお電話・メールにて申込下さい。**

申込・お問い合わせ 武州岩槻総鎮守 久伊豆神社社務所

☎ **048-756-0503** メール:info753@hisaisu.jp

岩槻久伊豆神社

検索