ママの心とからだを
やさしく整える

# MATERNITY & POSTPARTUM YOGA

マタニティ・産後ヨガ



妊娠中も
産後も
わたしらしく
心地よく

妊娠中のからだの変化に寄り添い、
産後の回復をサポートする
マタニティ・産後ヨガクラスです。
呼吸とやさしい動きで、
ママと赤ちゃんの健やかな毎日を応援します。

## こんな方におすすめ

- 妊娠中のからだの不調をやわらげたい
- 心を落ち着けてリラックスしたい
- 産後の体力や体型を少しずつ戻したい
- 骨盤や骨盤底筋を整えたい
- 赤ちゃんと一緒に安心して通える場所を探している



### マタニティヨガ

妊娠中の心とからだを
やさしく整え、
快適なマタニティライフを
サポートします。

- 腰痛・肩こりの緩和
- 呼吸法でリラックス
- 出産に向けたからだづくり



### 産後ヨガ

産後の回復をサポートし、
心とからだを整える
ママのためのクラスです。
赤ちゃんと一緒にご参加
いただけます。

- 骨盤の回復をサポート
- 体力・体型のリセット
- 育児のリフレッシュ時間に

| | |
|---|---|
| 開催日時 | マタニティ・産後ヨガクラス<br>（スケジュールはHP・予約サイトをご確認ください） |
| 対象 | マタニティクラス：安定期（医師の許可がある方）<br>産後クラス：産後2ヶ月頃〜<br>（医師の許可がある方） |
| 持ち物 | 動きやすい服装・飲み物・タオル<br>（赤ちゃんと一緒に参加の方は、必要なものをご持参ください） |

初心者の方
赤ちゃん連れの方も
安心して
ご参加いただけます

EPIC
YOGA & PILATES