

# 親子ヨガ

2016年4月18日より

開催決定！！

～子供たちは笑顔で綺麗なママが大好きなんです～



産後の女性の身体は、さまざまな変化が起こります。

親子ヨガでは産後の不快な症状を予防したり改善する呼吸法やストレッチ、そしていつまでも若々しく、綺麗でいたいママたちのお手伝いをさせていただきます。

体型を戻そうと、自己流の激しい運動を行うのは長い目で見ると危険。

また、ベビーの成長あるある話で、悩んでいたのは自分だけではなかったと気分も晴れます。ぜひ、ご参加ください。

日 程： 毎月第1・第3月曜日 午前11時～12時

場 所： パルモア病院 5F 講堂

対 象： 産後2か月～2歳くらいまで

持ち物： 着替え、飲み物、タオルなど

料 金： 1,000円(税別)

**※定員は20名。定員に達し次第申込みは終了します。**

## 申込み方法

インターネットまたは、院内タッチパネルでご予約下さい。

**※受講には「同意書」が必要です。病院中央受付にお申しつけください。**