

マタニティヨガ教室

ヨガを通して、身体づくりをしてみませんか？

妊娠中は無理のないポーズで体をうごかしていきます。エクササイズ効果だけでなく、呼吸や瞑想を通して自身の身体や赤ちゃんに目を向け、心と身体を穏やかにしてリラックスができます。

日時：毎週月曜日 9：15～10：15（45分程度）

場所：札幌東豊病院 4F 多目的室

正面玄関から入って突き当りにあるエレベーターで4Fまで来てください

対象：当院通院中でない方でも参加いただけます

妊娠16週以降の妊婦

医師の許可書は不要ですが、以下の方は参加できません

- 切迫早産と診断されている方
- お腹の張り止めを内服している方
- 医師から安静指示のある方

料金：¥500/回

参加方法：HPのweb診療予約または当院1階タッチパネル

*前日9時までに予約をお願いします

*当日キャンセルの場合はTELをお願いします

持ち物：母子手帳、汗拭きタオル、飲み物、必要な方は着替え

*ヨガマットは貸し出しします

講師：toiro yoga 玉井 可奈子先生

【当日の流れ】

受付→事務窓口でマタニティヨガ教室に参加の旨を伝え受講料支払い

*当院初めての方は受付前に事務窓口で声をかけてください

→4F多目的室へ→必要な方は着替え→教室開始！

*キッズルームがご利用いただけます



ヨガははじめてという方も
参加できます！
他院のお友達と一緒に
参加出来ますよ！



リハビリ（産後）ヨガ教室

ヨガを通して、身体づくりをしてみませんか？

心身の回復に合わせ、体幹や腹筋を使ったポーズや骨盤底筋群エクササイズを取り入れます。また、リラックスを深めることで赤ちゃんとの繋がりを深めることができます。

日時：毎週月曜日 11:00~12:00（45分程度）

場所：札幌東豊病院 4F 多目的室

正面玄関から入って突き当りにあるエレベーターで4Fまで来てください

対象：当院通院中でない方でも参加いただけます

経膣分娩で出産後1ヶ月~1年未満の方

帝王切開で出産後3ヶ月~1年未満の方

*赤ちゃんと一緒にいても参加できます（教室中にご自身でみてもらいます）

キッズルームは上のお子様のみご利用いただけます

料金：¥500/回

参加方法：HPのweb診療予約または当院1階タッチパネル

*前日9時までに予約をお願いします

*当日キャンセルの場合はTELをお願いします

持ち物：母子手帳、汗拭きタオル、飲み物、必要な方は着替え

*ヨガマットは貸し出しします

講師：toiro yoga 玉井 可奈子先生

【当日の流れ】

受付→事務窓口にてマタニティヨガ教室に参加の旨を伝え受講料支払い

*当院初めての方は受付前に事務窓口にて声をかけてください

→4F多目的室へ→必要な方は着替え→教室開始！

*キッズルームは上のお子様のみご利用いただけます



ヨガははじめてという方も
参加できます！
他院でご出産のお友達とも
一緒に参加できますよ！

