

goriyoga\_since2019.11.01

マタニティヨガ  
はじまります



# goriyoga NEW class

マタニティヨガ

開始：6月20日(木)

曜日：毎週木曜

時間：15:00～16:00

定員：5名

対象者：妊娠中期～(16週以降、5ヶ月以降)  
で、医師や助産師から許可を得ている妊婦さん



クラス内容

SWIPE >>>

# お母さんが幸せに過ごすためのクラス



- ・妊娠期を健やかに過ごせる身体づくり
  - ・お産に重要な呼吸法



一生に一度しかない

赤ちゃんとの繋がりを大切にしたクラスです。

産後の身体の使い方を見据えた指導をします。



ホルモンバランスや環境の変化、  
お腹が大きくなることによる  
ストレスなどがあったとしても、  
お母さんが幸せで、  
妊婦である自分を好きでいられるように  
サポートします。

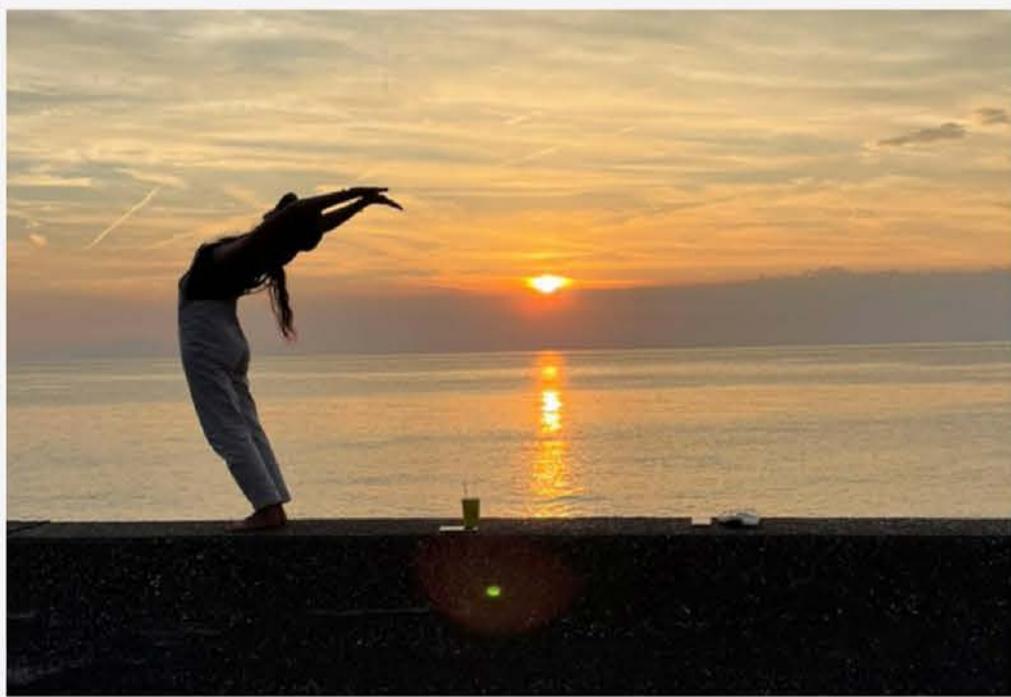
看護師が指導

SWIPE >>>

# インストラクターは現役看護師

インストラクターはヨガ講師でもあり、  
現在は産婦人科医院に看護師として勤める  
oharuが担当いたします。

ヨガと看護の両視点から、  
みなさまの大切な時期を  
サポートさせていただきます。



料金

SWIPE >>>

# 料金

- ・体験レッスン：1,650円（1回のみ）
- ・入会金：4,400円（体験当日の入会で無料）
- ・体験後：入会+回数券の購入をお願いします

5回券→16,500円（有効期限2ヶ月）

10回券→27,500円（有効期限5ヶ月）



動きづらくても大丈夫

SWIPE >>>

# ヨガスタジオのメリット

ヨガスタジオには  
身体の負担を軽減するための補助具が  
たくさん揃っています。

体が硬い方や動きづらい方も、  
個々に合わせた細かい調整が可能です。

落ち着いた色合いの内装に、  
音楽や照明の力も借りて  
リラックスしやすい環境となっています。



注意事項

SWIPE >>>

# 注意事項

穏やかで愛ある時間となりますよう、  
ご協力をお願いいたします。



- ・必ず医師や助産師の許可を得てください
- ・飲食はクラス開始2時間までに済ませてください
- ・クラス途中にお腹の張りを感じたらお休みしましょう
- ・血圧や体温上昇がみられた場合は、クラスの参加をお断りさせていただく場合もございます
- ・妊娠期間はお母さんの身体は非妊娠時より繊細な状態です。

インストラクターの指示に従っていただけない場合  
クラス受講をお断りさせていただきます。



SWIPE >>>