マタニティストレッチ&ヨガ



感想

- ・身体がすっきりしました。赤ちゃんも動いてました。(30歳、29週)
- ・ストレッチに参加してから「足のつり」が改善されました。(32歳、34週)
- ・連続で参加させてもらっています。体の調子が良くなった感じがします。
- ・普段使わない部分がストレッチされて、気持ちが良かったです。(29歳、22週)
- ・むくみや体の疲れがあったのですが、少しラクになりました。(32歳、22週)
- ・背中・肩こりが気になっていたので、ストレッチできてとても気持ち良かったです。(32歳、24週)
- ・心身がリラックスしました。(32歳、23週)
- ・身体がポカポカして気持ち良かったです。体のあたたかさが持続しました。(33歳、25週)
- ・チューブを使ったエクササイズがとても気持ち良かった。(30歳、36週)

気になる症状

むくみ・便秘・だるい・腰痛・太ももしびれ



裏面につづく→







詳しくは当院ホームページの各種教室をご覧ください。 また、ちらしを2階産婦人科外来待合い室に設置してあります。

