

マタニティヨガ

マタニティヨガでお産に向けて心と身体を調整しませんか。

助産師によるヨガのほか、産前産後の気になることにも

お答えします。



- 日 程 : 毎月第2・第4土曜日
時 間 : 10:30~12:00
場 所 : 練馬総合病院 地下講堂
参加費 : 1回 2,000円
定 員 : 10名
対 象 : 妊娠16週以降で医師から運動の許可を得ている方
持ち物 : 動きやすい服装、水分補給の水

マタニティヨガクラス受講希望の方へ

外来診察時に担当医師へ
クラス希望の旨を申し出てください。

要予約(下記の方法でご予約ください)

申し込み方法:

<病院での予約> 病院受付(受付③番)

<電話での予約> 電話(練馬総合病院医事課 03-5988-2290)

※予約は平日9:00~17:00にお願いします。

どちらかの方法で予約をおとり下さい。