

～・～助産師 兼 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定
マタニティヨガインストラクターによる～・～

Maternity Yoga

～マタニティヨガのご案内～

Maternity Yogaとは



マタニティヨガとは、妊婦でも無理なくできるように、ゆっくりとした動きで行う**有酸素運動**の一つです。体に負担がかからないストレッチを中心に、**筋肉をほぐし**、**呼吸法**を行いながら、インナーマッスルを鍛えるだけでなく、むくみやこむら返り、冷え、ストレス、体重増加といった、**妊娠中に起きやすいマイナートラブルのケア**が行えます。また参加者同士のコミュニケーションにより、**妊娠・出産の不安・ストレスの軽減**にもつながっています。

