

レッスン日をお引越しします

妊活ヨガクラス

8月から

毎週土曜日12:30～13:30



受診した事がある方700円
外部の方1000円

妊娠をご希望の皆様へ

不妊でお悩みの方、これから妊活を始められる方に向けて、妊活中も安心して行なえる様に、運動量を考えた上で、体調改善とセルフケアに役立つ方法をお伝えします。

女性の健康(からだとホルモン)のお役に立ちたいと願い、始めたのが妊活ヨガです。

妊活ヨガクラスをスタートして3年になります。クラスを重ねるにつれて、体験者には共通のお悩みや「改善したいところ」がある事が分かってきました。
3年間で浮き彫りになった共通点を改善する様にレッスンをしていきます。

皆様にも実際に体感していただきたいと思います。毎日の生活に妊活ヨガを取り入れて頂ける様に隔週ではなく、毎週の開催を行う事になりました。また、これを機に、スタジオレッスンだけではなくご自宅でご参加いただける様に、オンラインレッスンも同時開催となります。

これまで以上により沢山の方と『気持～ちいいカラダとココロの整え方』を共有できることを楽しみにしております。どうぞお気軽にご参加ください。