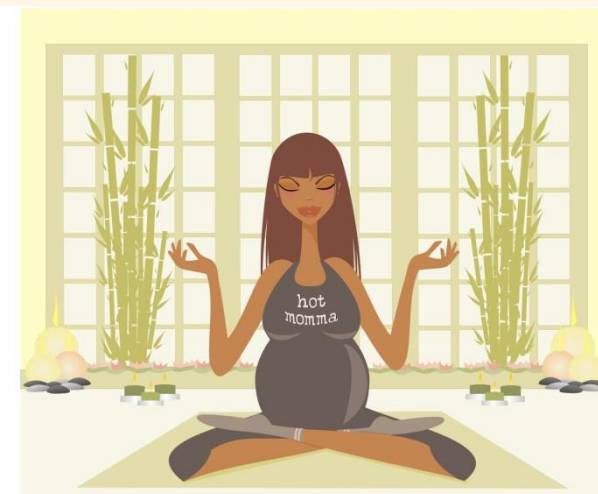


# マタニティヨガ

## クラスのご案内



SLIH-2017.4.1-ver.1.0



○地下鉄  
東京メトロ日比谷線築地駅下車  
(3、4番出口)徒歩7分  
\*エレベーターは1番出口にあります。  
東京メトロ有楽町線新富町駅下車  
(6番出口)徒歩8分  
\*エレベーターは1番出口にあります。

○バス  
東15番 東京駅八重洲口 深川車庫行  
聖路加国際病院前下車

**所在地**  
住所：〒104-0044 東京都中央区明石町1-24 (2~4階)  
電話：03-5550-7177  
FAX：03-3545-5451

妊娠中のエクササイズは、  
ご自身が考える以上に効果があります。

安心してお産をすることができる身体づくりを  
しましょう。

おなかの赤ちゃんとともに、  
気持ちのいいひとときを過ごしましょう。



B  
A  
B  
Y

## 対象

妊娠 16 週以降の妊婦さん

参加にあたり、  
かかりつけの医師または助産師にご相談ください。  
(医師の診断書は必要ありません。)

小さなお子さんの同伴は、ご遠慮ください。

## 持ち物

動きやすい服装 ・ 母子手帳 ・ 飲み物  
足が冷える方は靴下やレッグウォーマー

ヨガマットはこちらで用意しています。



## 料金

3,000 円(税込)  
参加には「クラス参加チケット」が必要です。  
聖路加国際病院本館地下 1 階売店にて  
事前にご購入下さい。

## 予約・キャンセル

事前予約制です。  
下記の予約フォームから予約をしてください。  
キャンセルの場合も必ずご連絡ください。

サラママヨガ「予約フォーム」

[http://www.saramomyoga.com/mailform/mailform\\_2/](http://www.saramomyoga.com/mailform/mailform_2/)



予約はレッスン前日の正午まで受け付けています。  
当日予約 & キャンセルは、講師へ直接ご連絡ください。

## 開催日時・場所

火曜日  
10:30~12:00  
聖路加助産院 マタニティケアホーム 1 階

水曜日  
10:30~12:00  
聖路加助産院  
マタニティケアホーム 7 階



## 講師

SARA MOM YOGA (サラママヨガ)

竹村 絵実



プロフィール

1990 年代後半 ハタヨーガを始める。

国内外で各種のヨーガを学び、プログラム開発や  
指導の作成、インストラクター養成を手がける。  
同時にヨーガモデルとして、雑誌・ムック・書籍・TV  
・DVD・ポスターなどに掲載・出演。  
現在は自身の出産をきっかけに、産前産後ヨーガ  
を指導中。

<http://www.saramomyoga.com/>

※ ご出産後の方向けに「ママヨガ+ベビー」

のクラスを開催しています。赤ちゃんと  
一緒にご参加ください。

