



神様に安産を願い 清浄な神域で マタニティヨガを 体験してみませんか？

日 時： 月 日 () 時開始
 月 日 () 時開始
 月 日 () 時開始
 (各1時間)

場 所：香取神社社務所
 埼玉県越谷市大沢3-13-38
 定 員：15名まで(女性のみ入場可)
 参加費：500円
 服 装：動きやすいもの(ジャージ等)
 (更衣室有)

持ち物：バスタオル又はヨガマット
 汗拭きタオル、飲み物

問合せ：メール又はTEL
 katori@etude.ocn.ne.jp
 048-975-7824



●講師 菊地 博美(きくち ひろみ)
 ●プロフィール
 タヒチアンダンス・フラダンスのほかにストリートダンスやコンテンポラリーにも触れ、その舞台経験も豊富。ピラティスとヨガの指導経験で培った知識と技術を活かし、ひとり一人の体の個性と丁寧に向き合い、体に負担を掛けずに楽しみながら続けられるレッスンを考案。
 ●資格
 ピラティスFTP国際ライセンス
 ピラティスFTP国際ライセンス アドバンス
 日本体育協会認定スポーツリーダー
 ヨガ指導歴 4年
 小児救命MFA
 保育士・幼稚園教諭 等



マタニティヨガ Q&A



マタニティヨガは、どんな効果があるの？

妊婦さんは、筋肉のバランスの崩れや硬さで骨を筋肉が引っ張っていることが、身体のゆがみの大きな原因の一つになります。そこで、妊娠中に硬くなりやすい、衰えやすい筋肉を動かすことで出産、育児に向けて良い準備になります。産道を柔らかくするため、靭帯を柔らかくするレラキシンというホルモンが出ていて、これは妊娠中と出産後6ヵ月くらいで作用がなくなります。この間をチャンスとしてゆがみを直しましょう。

妊娠中のヨガは大丈夫？



マタニティヨガでは、妊婦さん用の安全なポーズを取り入れているため負担をかけずに行えますが、無理のないようにご自分のペースで行い、気分が悪くなったらすぐに楽な姿勢で休むことが大事です。

体が硬いけど大丈夫？

体が硬くてもご自分のペースで無理のないようにすることが大事です。



夫婦でできるの？

香取神社の体験ヨガは、女性限定で行っております。お付添いの方は、待合室でお待ちください。



予約なしでも大丈夫？

定員15名ですので集まり次第締め切らせていただきます。もちろん見学だけでも可能です。(女性限定)

ご祈祷は受けなくても大丈夫？



受けなくても大丈夫ですが、神様への感謝の気持ちを込めてお参りをしましょう。

家でもできるの？

もちろんできますが、専門の先生に指導していただくことで、より安全に行うために体験ヨガをお勧めいたします。