対象：妊娠5、6ヶ月～(医師や助産師から運動許可が出ている方)

# マタニティトレーニングヨガ

マタニティは産後のはじまり！ゆるめるだけじゃない産後の身体に繋がるマタトレヨガ♡

## happyに過ごす♡

変わりゆく姿勢や身体、心の状態…。
精神面や肉体面自身の心と身体と向き合います。
マタニティライフをhappyに過ごすお手伝いをさせてください♡

## 赤ちゃんと一緒に…

ゆっりゆっくり呼吸して、
おなかの赤ちゃんとの繋がりを感じましょう。
呼吸は出産時にも効果的。
ご自身のリラックス法を身に付けてお産に臨みましょう。

## マタトレヨガの効果

- マイナートラブルの緩和
- むくみ、疲れの軽減
- 体力の強化
- 産後の身体の戻りを早める
- 子育て中のマイナートラブルの緩和
- 精神的安定、リフレッシュ

産後の身体はマイナスから…。産後の身体作りを“今”はじめましょう♪