



マタニティ・ヨーガ クラスのご案内



受付 070-6574-0383

愛といのちの家 聖路加産科クリニック

キリスト教の愛の精神に基づきお産を通して母と子、その家族が本来持つ力を見出し、その力をはぐむことを私たちがサポートします。自分の持つ「産む力」を自ら最大限に引き出すための努力(妊娠中のからだづくり・養生)をする方を全力で応援いたします。緑・風・光を感じ、人のぬくもりのある【家(ie)】でくつろぐことが出来るような空間を提供いたします。



周辺地図



- 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
東京メトロ有楽町線新富町駅下車(6番出口)徒歩8分
- 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
ホームページ: <http://www.luke.or.jp/birthclinic/>
お問合せ: birthclinic@luke.or.jp

※本クリニックは聖路加看護大学との
共同事業として行われています。



妊娠中のエクササイズは、
思った以上に効果があります。

お産はからだのお仕事です。

安産をまかせられる、
からだづくりをおすすめします。

おなかの赤ちゃんとともに、
気持ちのいいひとときを!



対象

妊娠15週以降の健康な妊婦さん

診断書はとくに必要ありませんが、はじめる前に医師または助産師にご相談ください。
小さい子供の同伴は、ご遠慮ください。

持ち物

動きやすい服装、またはお着替えをお持ちください。
必要な方はバスタオルをご持参ください。
ヨガマットは準備しております。



日時

月曜 14:00~15:30
(※講師は産科クリニックの助産師です)
木曜 14:00~15:30
(※講師は竹村絵実です)

料金

2,650円(税込)/回

ご予約・キャンセル

予約制になっておりますので参加される場合は必ずお電話もしくは産科クリニック1階受付窓口にてご予約ください。
キャンセルされる場合もお知らせください。

- 予約受付日 月 火 水 金 土
- 受付時間

① 受付窓口に直接お越しいただく場合は
9:00~17:00

② お電話の場合は 13:00~16:00に下記の
電話番号にお電話ください。

電話 070-6574-0383

開催場所

聖路加産科クリニック
1F ホール



講師

竹村 絵実 (Emi Takemura)



プロフィール

1990年代後半 ハタヨガを始める。
国内外で各種のヨガを学び、プログラム開発や
指導案の作成、インストラクター養成を手がける。
同時にヨ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。

○母子ヨガDVD「アロママYOGA」発売中

