

「なないろはあと」事業
マタニティヨガ

～うみとつきとあかちゃんと～

=H25. 4. 3=

講師：助産師 藤原 恵 先生



お腹のあかちゃんとしずかに向き合う神秘的なひととき☆マタニティヨガ



ゆ〜っくり息を吸って〜…♪ はいて〜…♡

妊婦さんならではの腰痛も和らいでいきます♡

とっても気持ちよくて
眠ってしまうかも!?

すごくぜいたくな
時間やったね~★

リラックス
できたよね~♪



妊娠中だからこそ感じる気持ちよさ
しっかり味わっておこうね♡