



ポコ☆スタ×森の漢方薬局芍薬堂 presents

## プレマタ ヨガクラス

妊娠を希望する方のためのヨガクラスです

女性ホルモンを分泌する卵巣の機能は体の深部体温が37℃以下になると低下すると言われています。つまり筋肉量、特に骨盤周囲の筋肉の低下や弱さによっては骨盤内、ひいては全身の血液循環が滞りがちになります。またストレスも血液循環を悪くしたり、排卵を司る視床下部に影響を与えることで、生理不順などの様々な不調を招きやすくなります。

ヨガには正しい姿勢を保ち、呼吸を整え、気持ち良く動くことで血液循環を促し、しなやかな筋肉を作る働きがあります。また、ストレス発散効果やリラックス効果、そして自律神経の安定につながります。ヨガを効果的に行うことで、心と身体を整えていきましょう。

ポコ☆スタ×森の漢方薬局芍薬堂 presents

# プレマタ ヨガクラス

日程 9/24(土) 10/15(土) 10/29(土) 11/19(土)  
11/26(土) 12/10(土) 計6回 ※途中参加可能

時間 13:30～15:00  
※人数によりますが初回のみ15:30までの可能性あり

定員 2～8名

価格 12000円+消費税

講師 今井恭代

場所 あづみのヨガスタジオ ポコ☆スタ  
安曇野市穂高796-1

## information

- \*プライベートレッスンも可能です。8,000円/回（※芍薬堂のお客さま6,000円/回）
- \*いただいた個人情報は芍薬堂とのみ共有することがあります。
- \*クラス受講中に妊娠された場合はマタニティクラスに振替えが可能です。
- \*講座途中でのご返金は基本できません。