

# 自然分娩教室のご案内

自然分娩希望の妊婦さんとそのご家族と一緒に分娩の経過を学び、  
また陣痛を乗り越え満足した出産ができるようにするクラスです。

- <主な内容>
- ・ 分娩経過をディスカッションしながら学ぶ
  - ・ 陣痛時の呼吸法やマッサージ
  - ・ いきみ方などを実践しながら学ぶ

日時 毎月 第4土曜日 13:30~15:15(受付13:15)

場所 1階スタジオ

参加費 無料

対象 28週以降の自然分娩希望の妊婦さんにご家族1名

人数 8組(16名)まで ※お一人の参加もOKです。

持ち物 母子手帳・飲み物・テニスボール(あれば)

バスタオル(お産の時の体勢をとります。気になる方はご準備ください。)

予約方法 @link より各種イベント→自然分娩教室で予約をお取りください。

少人数・参加型のクラスです♪参加お待ちしております。