

実際の妊婦さんがモデルです！



16週から32週以降までを  
3つに分け、それぞれの  
時期におすすめのポーズを  
無理のないプログラムで編集。

きれいな心と体でママになる  
DVD付 **マタニティヨガ**  
Lesson

DVDはトータル90分。  
体調に合わせて  
「30分」と「60分」  
が選べます！

