

## マタニティ & 産後ヨガ



ヨガクラスは、

マタニティ & 産後ヨガとして開催することになりました  
感染症などの動向を確認し行いますので、急な開催の中止も  
ありますのでご了承ください

※産後ヨガ (赤ちゃんと一緒に) は、今年度の開催は中止です

※産後の方、赤ちゃんとは一緒に参加できませんのでご注意ください

【現在、保育室でのお預かりも中止しています】

マタニティの方は、妊娠14週以降 (当院出産予定の方)

産後の方は、産後1年未満 (当院出産の方)

予約方法・・・Web24 時間・1階受付・電話 (平日9:00~12:00/14:00~16:00)

開催日・・・第2・4 (月曜日)

時間・・・10:00~11:30

人数・・・6名 (状況により4名まで)

受講料・・・1回 1,000円 (受付でお支払いください)

指導 産前・産後ヨガインストラクター

- ・感染対策は、インストラクター指示のもと実施いたします
- ・受講される方は、動きやすい服装でご参加ください
- ・里帰り出産でも当院で妊婦健診を受けている方は参加できます