

優しいママ&Baby ヨガ教室のご案内



当院では、新しいプログラムとして産後ヨガを開催しております。
赤ちゃんと一緒に参加できる、優しいヨガ教室です。

どうぞお気軽な気持ちでご参加ください。

2回目以降もご参加可能となっておりますので、ぜひご予約を
お待ちしております。

時期がきましたら、改めてメールのご案内を送らせていただきますので、お待ちください。

メールが届きましたら、ご希望の方はアットリンクよりご予約いただき各回 10 分前にお越しください。

《日時》(月により多少変更がございますので、日程をご確認ください)

毎月第 2 木曜日

①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ※レッスン時間は 40 分になります

《場所》

おおたかの森ウィメンズケアクリニック 1 階待合室

《対象》

首がすわっている生後 4 ヶ月～生後 10 か月ごろまでの乳児とその母親

《参加費》

1000 円

《持ち物》

バスタオル 1 枚・ハンドタオル 1 枚・飲み物(水など)・母子手帳

赤ちゃん用品(おむつ,おしりふき,授乳用品,ガーゼタオルなど)

《講師》

ヨガインストラクター:戸谷 周子(トダニ チカコ)先生

《服装》

更衣室はございますが、スペースに限りがありますので動きやすい服装でお越しください。

《その他》

託児室がございませんので、上のお子さまと一緒にのご参加はご遠慮いただいております。

当日、ご自身やお子さまの体調が悪い場合、予防接種後 24 時間以内の場合は無理をせず、参加を中止し
ご連絡ください。