

＊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: 光栄 周子(ミツハナ 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、

参加を中止してご連絡ください。