

産後ヨガ教室のご案内

産後ヨガは、お母さんだけで行うヨガ教室です。産後の骨盤矯正や、育児からくる腰痛や肩こり解消のためのポーズを取り入れたヨガを行っていきます。しばらくの間、お子さんと離れて自分だけの時間を楽しんで、リフレッシュしていただけます。

対象

産後3ヶ月から1年までのお母さん

開催日時

毎月 第 2・4 金曜日 10:30～11:30
※受付は10分前までをお願いします。
レッスン開始後20分を過ぎてからの入室はお控えください。

場所
料金

ジュンレディースクリニック豊橋 1F 多目的ホール
当院で出産された方 1レッスン … 1,100円(税込)
他院で出産された方 1レッスン … 2,200円(税込)

予約

予約システムからご予約下さい。

■予約方法■

1. 予約システムへログイン
2. 診察科から「産後ヨガ」を選択
3. 診察内容から以下のどちらかを選択
「託児あり」：託児を利用する場合（生後3ヶ月から）
「託児なし」：託児を利用しない場合
4. 予約日時を指定

キャンセル

前日の正午までに予約システムからお願いします。
前日正午すぎからのキャンセルは、お電話にてご連絡下さい。

ご注意 締切り以降のキャンセルは、キャンセル料（レッスン料と同等）が発生します。

持ち物
服装

飲み物・タオル・産後ヨガ約定書・ゆったりとした動きやすい服装

産後ヨガ教室に参加される方へ

ヨガのポーズを行うことで、日常使っていない関節や筋肉を動かし、深い呼吸法によって新陳代謝が高められます。ご自身の体調に併せてご参加ください。
産後ヨガ教室に参加される際は、以下に同意いただき、レッスン当日に受付まで同意書をご提出下さい。

「Enjoy Maternity & Hello Baby Passport」
「Enjoy Maternity & Hello Baby Card」対象のイベントです

※掲載内容は予告なく変更させていただく場合があります
2024年3月

切り取り線

産後ヨガ 約定書

私は貴院のレッスンに参加するにあたり、以下の事項を遵守いたします。

- 一、レッスン中、少しでも体調の変化に気づいた場合は、即時申し出を行いレッスンを中止いたします。
- 一、貴重品などについては責任をもって管理いたします。
- 一、当院ホール内での飲食は水分補給の飲み物のみといたします。

医療法人 輝 ジュンレディースクリニック豊橋 殿

年 月 日 署名