

## 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です。産後の骨盤の矯正や、育児からくる腰痛や肩こりの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カ月～1年までの方

**開催日時** 毎月 第3火曜日 13:00～14:00  
受付は10分前までにお願いします。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** ジュンレディースクリニック安城 1F マタニティルーム

**料金** 当院でご出産の方 1回 1,100円(税込)  
他院でご出産の方 1回 2,200円(税込)  
受付にて教室チケットをご購入いただき、教室スタッフへお渡しください。

**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  
※刈谷院の方は刈谷の予約システムからご予約下さい  
2. 診察科から「産後ヨガ(ママのみ)」を選択  
3. 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。  
前日正午を過ぎてからのキャンセルは、お電話にてご連絡下さい。

●ご注意●

当日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。  
※当日キャンセルする場合は、午前8:30以降にお電話にてご連絡ください。

**持ち物** 飲み物・タオル・ヨガマット(ご持参できる方)

**服装** 動きやすい服装 院内にはロッカールーム、パウダールームがございます。ご自由にお使い下さい。

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。

-----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安城 殿

令和 年 月 日 署名

切り取り線