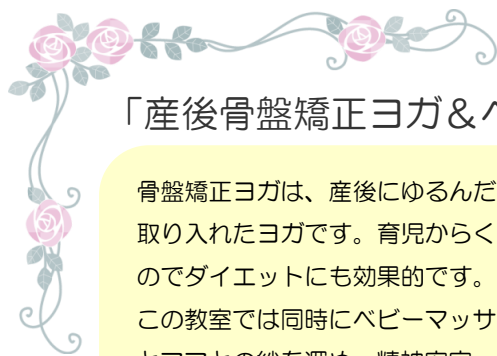




「産後骨盤矯正ヨガ&ベビーマッサージ」のご案内

骨盤矯正ヨガは、産後にゆるんだ骨盤底を締めて骨盤を整えるポーズを数多く取り入れたヨガです。育児からくる腰痛や肩こりの解消、また代謝が良くなるのでダイエットにも効果的です。ヨガの呼吸法でストレス解消にも役立ちます。この教室では同時にベビーマッサージも行います。ベビーマッサージは赤ちゃん和妈妈との絆を深め、精神安定・発育の促進などに良いと言われています。ママ同士の交流の場としてもご活用下さい。

対 象：当院でご出産の 1 ヶ月健診後から産後6ヶ月までのママとベビー

開催日：毎月 第1・3 火曜日

時 間：1 回目・・・10:30～11:30 2 回目・・・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 分過ぎてからの入室はお控え下さい。)

定 員：8 組 (2016 年 1 月より刈谷院・安城院の合同クラスとなります)

場 所：ジュンレディースクリニック安城 1F マタニティールーム

料 金：1 回 2,000 円 (税別)

教室開催の当日に安城院の受付で「産後骨盤ヨガ予約チケット」を購入いただき、教室へお持ち下さい。

申 込：予約システムでお申込みできます。

「約定書」は当日教室へお持ち下さい。(注意事項に同意頂き、記名・捺印)

- ◆ レッソンは、定員となり次第締め切らせていただきます。
- ◆ 生後 6 か月くらいまでの赤ちゃんを対象とさせていただきます。
- ◆ 上のお子様はレッスンに参加できません。託児室をご利用ください。

キャンセル：予約システムでのキャンセルは前日 12 時まで to お願いします。

(12 時以降は電話にてご連絡下さい。)

当日キャンセルはキャンセル料 (レッスン料) が発生しますのでご注意ください。

※ 当日キャンセルする場合は午前 8:30 以降にお電話でご連絡下さい。

持ち物：飲み物、ベビー用のバスタオル
(マッサージにオイルを使用しませんのでお着替えは必要ありません)

服 装：ゆったりとした動きやすい服装

託 児：770 円 / 1 人

託児の利用をされる方は、教室開催の当日に安城院の受付で「ヨガ託児チケット」を購入いただき、お申し込みください。託児での食事提供はございません。



ヨガ&ベビーマッサージ 約 定 書

私は、貴院のレッスンに参加する際、以下の事項を必ず遵守いたします。

- 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、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。

平成 年 月 日

医療法人 輝 ジュンレディースクリニック刈谷 殿

名 前 _____ 印 _____

