



骨盤ケアヨガのご案内

出産や年齢の変化、日常の姿勢のクセでバランスを崩しやすい骨盤をゆったりとした動きでやさしく整えていくヨガクラスです
腰痛・肩こり・便秘・冷え・むくみなどの不調の改善も期待できます

対象

当院へ通院されている女性の方
※妊娠中～産後1カ月未満の方はご参加いただけません

開催日時

木曜日（不定期開催） 9：40～10：40
※受付は10分前までをお願いします

場所 料金

ジュンレディースクリニック小平 1F マタニティホール
1レッスン 1,100円（税込）

予約

予約システムからご予約下さい

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
締め切り後のキャンセルはお電話にてご連絡ください
（締め切り以降のキャンセルはキャンセル料が発生します）

持ち物 服装

タオル、飲み物、骨盤ケアヨガ約定書
ゆったりとした動きやすい服装

骨盤ケアヨガに参加ご希望の場合は、ご予約の上、レッスン当日に約定書を受付までご提出ください

切り取り線

骨盤ケアヨガ 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付いた場合は即時に申し出てレッスン中止いたします
- 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小平 殿

年 月 日 お名前

ジュンレディースクリニック小平