



# オンラインマタニティー・ヨーガのご案内



自粛で身体がガチガチだったり、体を動かしてすっきりしたい方、

不安が大きくてストレスがたまっている方、

ご自宅でマタニティー・ヨーガをしてみませんか？

ビデオ会議システム ZOOM(ズーム)を使用してオンラインで行います。

担当は日本マタニティー・ヨーガ協会ベーシックコースを受講した助産師です。

日時 : 令和2年11月5日 木曜日 10時00分~11時30分

予約開始 : 令和2年10月1日14時~定員5名に達するまで

対象 : 当院の妊婦健診を受けて頂いている方

妊娠16週以降で妊娠経過に問題がなく、医師より許可のある方

参加料 : 500円

申込方法 : 電話か受付にてお申し込みいただき、  
開催までに受付にて参加料をお支払い下さい

準備物 : ZOOM が見える端末

(PCやタブレット、iPad等 スマートフォンでも視聴可能ですが、

大きい画面の方が見やすいです )



運動しやすい服装、バスタオル or ヨガマット、

飲み物、あれば抱き枕やクッション



## オンラインマタニティ・ヨガ参加同意書



- ・現在**妊娠 16 週以降**で妊娠経過に問題ありません。
- ・インストラクターの指示のもと自分の責任で行い、無理のない範囲で参加します。
- ・妊娠経過や健康に不安がある時は参加しません。
- ・万が一、レッスン中に体調の変化（お腹の張り、破水感、出血、気分不快など）に気付いた時にはレッスンの参加を中止します。
- ・マタニティ・ヨガの参加で起こったトラブル等は施設関係者、担当インストラクターに対する責任の追求、損害賠償等は一切請求しません。

**申し込みいただいた時点で同意いただけただけのものとし**

オンラインです

### 参加方法



- ・ズーム使用しますので事前にアプリのダウンロードをお願いします。（無料）
- ・事前に操作の方法をご自身でお願いします。
- ・開始時間以降の対応はいたしかねます。  
（開始 30 分前から入室可能です。接続の不安な方は早めの入室をお願いします）
- ・「オーディオにて参加」を選択して下さい。
- ・ビデオを OFF にしての参加は、安全上と他の参加者への配慮としてご遠慮ください。

### 注意事項

- ・ZOOM モバイル通信では追加料金が発生することがありますのでお気を付け下さい。
- ・ダウンロード時や使用時の通信費やアプリの操作等でのトラブルは責任を負えません
- ・端末上のお名前が分かるように入力をお願いします
- ・録画・録音はお断りさせていただいております

### 予約に関する注意事項

受付締切り：1 日前まで 又は 定員 5 名に達した時点

支払い方法：**前払い制**

キャンセル：予約日時の **1 日前まで**

ZOOM ID: 参加費用お支払い時にお伝えいたします

