



## オンラインマタニティー・ヨガ教室のご案内



自粛で身体がガチガチの方、体を動かしてスッキリしたい方、

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・ヨガ協会でベーシックコースを受講した助産師です。

日時 : 令和3年1月21日 木曜日 10時00分~11時30分

予約開始 : 令和2年12月21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 が使える端末

(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

