オンラインマタニティー・ヨーガ教室のご案内

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・ヨーガ協会でベーシックコースを受講した助産師です。

日時　：　令和４年１２月８日　木曜日　１０時００分～１１時３０分

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　：　初回の方は無料、２回目以降の方は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