

# アフタービクス インフォメーション

待望の赤ちゃんが生まれて1ヶ月が過ぎました。  
マタニティービクスに続いて、アフタービクスに参加してみませんか？  
楽しく心とカラダをリフレッシュしましょう。

☆日 時 / 毎週金曜日 12:00~13:00

★場 所 / 3F 大ホール

★参加費 / 受付でチケットをご購入下さい

〔 当院で出産された方  
1回分/700円 〕

〔 他院で出産された方  
1回分/800円 〕

★受講期間 / 産後1ヶ月から1年2ヶ月まで

★申し込み / 予約制

- ・ホームページの予約サイトより必ずご予約をお願いします。
- ・当日は受付をされましたら、受付へお声かけください。

❁ お子さまは産後1ヶ月から1才2ヶ月までホールで一緒です。  
お子さまのお世話はお母様ご自身でお願い致します。  
上のお子様の入室・託児はできません。

❁ 3階 大ホールは土足禁止です。  
レッスン用の靴（フィットネスシューズかジョギングシューズ）に履きかえ、  
靴はくつ箱の中へお入れ下さい。

❁ 更衣室で軽装に着替え、タオル1枚持ってホールで12:00までお待ち  
下さい。12:00にレッスン開始です。30分程で、途中休憩を入れます。  
お茶・お水を準備しておりますので、水分補給をして下さい。

❁ レッソンはウォーミングアップからクールダウン迄の60分です。気になる  
点・不安な点などありましたら、遠慮なくご相談下さい。

❁ カゼ・感染症、またお子さまが病院へ受診されている場合はご遠慮下さい。