

マタニティビクスのご案内

- ・マタニティビクスで妊娠中の運動不足を解消してみませんか？
- ・体重増加防止とストレス解消、持久力向上など“満足できるお産”への準備運動に最適です。
- ・妊娠16週より受講できます。

❖日 時／毎週金曜日 PM1：30～2：30

❖場 所／3F 大ホール（受付を済ませてから3Fへどうぞ）

❖参加費／無料（他院で出産の方は1回500円）

❖持ってくるもの／*母子手帳（受付時）

*レッスン用の靴

*タオル 1～2枚

*Tシャツの着替え

★申し込み／予約制

パソコン（ホームページ）もしくは携帯電話（QRコード）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。

★腹痛・腹緊等、気になる事がある方はお申し出下さい。

★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14：00までお待ち下さい。14：00にレッスン開始です。

注：流産・早産の可能性がある方は医師の許可が出てから受講されて下さい。