

ママヨガwithベビークラス



赤ちゃんと一緒にヨガ
してみませんか？

- ▶産後の**体型を改善**したい！
 - ▶ヨガはやったことないけど**ママ友が欲しい**！
 - ▶**リフレッシュ**できる時間が欲しい！
- そんなママさんたちにおススメです♡



開催日時：1月～3月 木曜日隔週開催 裏面参照
9：30～11：30（9：15～受付、11：00～お茶会）
場 所：4階 seiwaホール
講 師：産婦人科病棟 助産師
（日本マタニティフィットネス協会認定 インストラクター）
対 象：1か月健診終了後～6か月までの母児（当院で出産された方のみ）
参加人数：10名程度
参加費用：レッスン代 無料！！お茶代として100円頂きます。
申込方法：025-384-4103（代表電話番号）までお電話ください。
持ち物：母子手帳・テキスト・筆記用具・汗ふき用タオル・水（500ml程度）
授乳用品（合間に授乳時間もとります。）・おむつ交換用品
赤ちゃん用バスタオル or おくるみ
☆当日は運動の出来る服装で参加して下さい。（更衣室もございます。）

当日の流れ：来られた方から1階で血圧測定後、
4階seiwaホールへお越しください。4階での受付となります。

ヨガの後には、
お茶会も予定しています！
ご気軽にご参加ください！

クラス開講日程 (1月~3月)

2020年1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |



1月から3月は無料開講です！！
お気軽にお申込みください！！