

# ママ&ベビーヨガ

## 教室のご案内

ベビーマッサージ（1か月健診後からハイハイ前のベビー&ママ対象のクラス）を卒業して、ハイハイが出来てきた赤ちゃんとママの絆タイム！一緒に様々なポーズに挑戦して、ベビーは身体能力の向上を体感し、ママも産後のボディメイクをして、母子ともに心身をリフレッシュしましょう。

**対象** ハイハイ期ベビーとママ

**開催日時** 毎月 第 1・3 木曜日 10:00～11:00  
受付は10分前までにお願いします。レッスン開始後20分を過ぎてからの入室はお控えください。

**場所** 1F マタニティホール

**料金** 当院でご出産の方 1回 1,100円（税込）

**予約** 予約システムからご予約下さい。

**キャンセル** 前日の正午までに予約システムからお願いします。  
前日正午を過ぎてからのキャンセルは、お電話にてご連絡下さい。

●ご注意●

当日キャンセルはキャンセル料（レッスン料と同等）が発生します。  
※当日キャンセルする場合は、午前8:30以降にお電話にてご連絡ください。

**持ち物** 飲み物・バスタオルもしくはヨガマット

**服装** 動きやすい服装

**その他** 託児室のご利用は、外ら診察の患者さんに限らせていただいております。  
ご参加の際は、預けてご来院をお願い致します。

ヨガのポーズを行うことで、日常使っていない関節や筋肉を動かし、深い呼吸法によって新陳代謝が高められます。ご自身の体調に併せてご参加ください。

教室に参加される際は、以下に同意いただき、レッスン当日に「約定書」をご提出下さい。

尚、「約定書」は当日マタニティホールにお持ち下さい。

## ママ&ベビーヨガ 約定書

私は貴院のレッスンに参加するにあたり、以下の事項を遵守いたします。

- レッスン中、少しでも体調の変化に気づいた場合は、即時申し出を行いレッスンを中止いたします。
- 貴重品などについては責任をもって管理いたします。
- 当院ホール内での飲食は水分補給の飲み物のみといたします。

医療法人 輝 ジュンレディースクリニック小平 殿

令和 年 月 日

診察券 No.

氏名 印