



マタニティピラティスが始まります

マタニティピラティスとはインナーマッスルを強化し姿勢の改善を行うことにより、マイナートラブルの改善、予防に繋がります。



対象

妊娠16週以降の妊娠経過に問題の無い方
※参加には医師の許可、同意書が必要となります。

日時

毎月木曜日 9:30~11:30

開催日は予約サイトより
ご確認ください。

場所

ラマーズホール

予約サイト
マタニティピラティス
からご予約いただけます

料金

1000円/回

2階受付でマタニティクラスのチケットを購入して下さい。

持ち物

運動のできる服装
水分、タオル
母子手帳

駐車場はフリーパーキングを
ご利用ください
保育室ご利用いただけます。



最高のスキンシップ♪



アフターヨガ

ママヨガwithベビー

対象:1カ月健診後～生後6カ月

※1カ月健診で母子ともに問題がないことを医師が認めた方

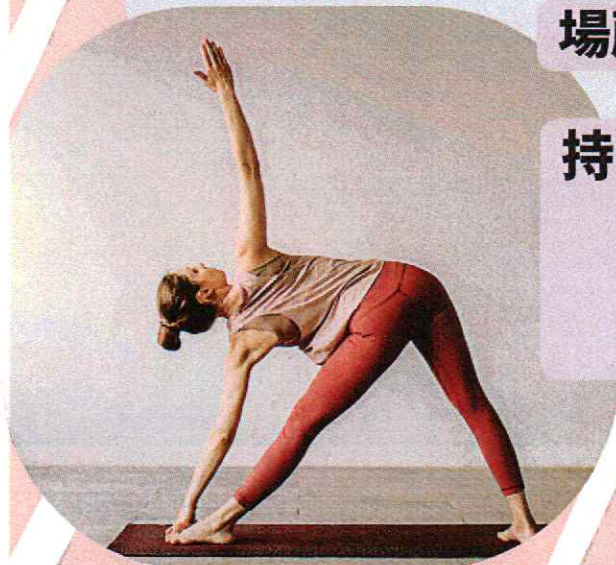
費用:1000円(2階受付でチケット販売)

日時:金曜日(月2回) 10:00～11:00

※開催日は予約サイトをご確認ください

場所:ラマーズホール

持ち物:・母子手帳・バスタオル1枚
・オムツなどのお出かけセット
・運動しやすい服装・水分
・参加同意書



ご予約は@linkから!

広瀬
8-310
鈴木病院