



子育て中のママさんへ

ママヨガへのお誘い

ヨガを通して、産後の自分の体を見つめ直してみませんか？

適度な運動で体をシェイプアップ心もリフレッシュ、一緒に心地よい汗を流しましょう。

第1・3月曜日・・・産後半年までのママが効果大、半年以上経過していてもOK(一ヶ月健診で異常がない方)

時間 11時～12時

場所 当クリニック多目的室

持ち物 水分補給の飲み物とタオル

服装 動きやすい服装(ジャージやTシャツ)

料金 1講座 1500円 (他院で出産の方は2000円)

定員は1講座4～5人となっております。

スペースの関係上、お子様もお連れになる等お知らせ下さい。お子様を当クリニックのスタッフがみることはできませんのでご了承下さい。

*ご予約・変更・キャンセル等は、外来診療時間内に、当クリニックまでお願い致します。

イイオ