



子育て中のママさんへ

OLC ストレッチヨガへのお誘い

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。
産後の骨盤ケア、ボディメイクに最適です。ベビーヨガを
組み合わせ、赤ちゃんと一緒に心地よい汗を流しましょう。

毎月原則**第1・3 金曜**・・・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

赤ちゃんもお連れになる方は赤ちゃんのお世話に必要なもの

服装 動きやすい服装(ジャージやTシャツ)

料金 1講座 1550円 (他院で出産の方は2060円)

定員は1講座4人となっております。

※託児施設はござい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。

11月