産後ヨガ教室のご案内

産後ヨガは、お母さんだけで行うヨガです。産後の骨盤の矯正や、育児からくる腰痛や肩こりの解消のためのポーズを取り入れたヨガを行っていきます。
しばらくの間、お子さんと離れて自分だけの時間を楽しんで、リフレッシュしていただけます。

対　象　産後３カ月～１年までの方

開催日時　開催日：アプリ、ホームページをご覧ください
時間：１時間程度
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　ジュンレディースクリニック安城　１Ｆ　マタニティルーム

料　金　当院でご出産の方　１回　1,100 円（税込）
他院でご出産の方　１回　2,200 円（税込）
受付にて教室チケットをご購入いただき、教室スタッフへお渡しください。

予　約　予約システムからご予約下さい。
■予約方法■
１・予約システムへログイン
※刈谷院の方は刈谷の予約システムからご予約下さい
２．診察科から「産後ヨガ（ママのみ）」を選択
３．予約日時を指定

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・タオル・ヨガマット (ご持参できる方)

服　装　動きやすい服装　院内にはロッカールーム、パウダールームがございます。ご自由にお使い下さい。

切り取り線

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。
産後ヨガ教室に参加される際は、以下に同意いただき、レッスン当日に受付まで同意書をご提出下さい。

切り取り線

産後ヨガ　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。

一．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。
一．貴重品などについては責任をもって管理いたします。
一．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安城　殿

令和　　年　　月　　日　　署名