

# 産前・産後プログラムのご案内

## ◆マタニティヨガ 第2・4火曜日 14:00~

- ・妊娠16週以降の方
- ・当院で妊婦健診を受けたことがある方
- ・医師から許可を得ている方

## ◆産後バレエ 第4月曜日 14:00~

- ・産後1か月健診が終了している方
- ・他院分娩の方、お子様連れの参加も可能◎  
※レッスンの妨げにならないよう、お子様の管理は各自でお願いします。

◆祝日は開催致しません。中止の場合はホームページのお知らせにてご案内します。

### ●プログラムにご参加頂くにはチケットの購入が必要となります●

◆1枚 500円(税込) ◆7枚セット 3,000円(税込)

- ・チケット1枚につき1人1回参加できます。譲渡可。
- ・マタニティヨガ・産後バレエどちらでも利用可能。
- ・チケットは診察時間内のみの販売です。

### ●参加手順●

- ①プログラムに参加可能か、妊婦健診時にご自身で医師の許可を得る  
※妊娠経過や体調に不安がある場合、その都度医師に相談してください。
- ②受付にて参加チケットを購入
- ③プログラム開催当日、エレベーターで4階へ(お声掛けは不要です)
- ④インストラクターにチケットを渡す

### ●持ち物●

- ・参加チケット・母子手帳・水分・タオル
- ・動きやすい服装でご参加下さい。※更衣室はありません。

### ■■■■■ 下記内容をご理解の上、プログラムにご参加下さい。 ■■■■■

- ・インストラクター指示のもと、安全に注意し身体的限界を越えない範囲でレッスンに参加して下さい。
- ・レッスン中に体調の変化に気づいた際はインストラクターへお声掛けください。
- ・感染症リスクのある方(発熱・風邪等)や、安静指示が出ている方はレッスンに参加できません。
- ・マタニティヨガまたはその他運動に関係なく、一般的に流産や早産が一定の割合で起こることを認識したうえで参加して下さい。
- ・レッスンで起きたトラブルは当院で責任を負いかねます。  
自己責任での参加になりますのでご了承ください。