

マタニティヨガ・産後ヨガ マタニティビクス が変わります！

2017年
11月2日(木)より

ご予約は
1階受付まで!!

《従来との変更点》

☆予約制となります（空きがあれば当日参加可能）

☆産後ヨガを開催します

《ヨガ・ビクス共通》

☆会場：まつしまホール
☆時間：10:00～11:30
☆指導：産前&産後ヨガ
インストラクター
日本マタニティビクス協会
インストラクター

開催日カレンダー

	月	火	水	木	金	土
1				マタニティビクス		
2	マタニティヨガ			マタニティビクス		
3	産後ヨガ			マタニティビクス		
4	マタニティヨガ			マタニティビクス		マタニティヨガ

○マタニティヨガ

開催日：毎月2・4月曜日 第4土曜日
対象：当院出産予定の妊娠14週以降の方
受講料：1回 1,000円



NEW!!

○産後ヨガ ～赤ちゃんと一緒に～

開催日：毎月第3月曜日
対象：産後健診終了後～産後1年未満の母子
（他院出産の方含む）
受講料：1回 1,500円



○マタニティビクス

開催日：毎週木曜日
対象：当院出産予定の妊娠14週以降の方（事前に医師との相談が必要です）
受講料：1回 1,000円



《保育室のご利用について》（要予約・2,000円）
月曜日と木曜日は、保育室がご利用できます
当日は会計後に、保育室へお子様をおあずけください

持ち物など、詳しくはパンフレット、またはまつしま病院ホームページの案内をご覧ください

