

# マタニティヨガ・産後ヨガ・マタニティピクスの のお知らせ

2018年11月より  
**産後ヨガの実施日が  
増えました!!**

従来の第3月曜日に加えて、

**第1・3木曜日**も開催します。

これで月曜日に祝日があっても大丈夫。

お子様と一緒に出かけください。

ご予約は  
1階受付で

## 《ヨガ・ピクス共通》

☆会場：まつしまホール

☆時間：10:00~11:30

☆指導：専門インストラクター

## ○マタニティヨガ

開催日：毎月 2・4月曜日 第4土曜日

対象：当院通院中の妊娠14週以降の方

受講料：1回 1000円

## ○産後ヨガ ~赤ちゃんと一緒に~

開催日：毎月 第3月曜日 第1・3木曜日

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 1500円

## ○マタニティピクス

開催日：毎月 第2・4木曜日

対象：当院通院中の妊娠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 1000円

《保育室のご利用について》(要予約・2000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

開催日カレンダー

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



持ち物など、ホームページの案内をご覧ください