

バースフォレストクラスのご案内

～ ママヨガクラス ～

出産でゆがんだ骨盤は、自然に戻ろうとしますが、ヨガは、骨盤を正常な状態に戻す手助けをして、ゆるんでしまった腹筋、骨盤底筋を引き締めるのに効果的です。また、出産後月齢の違うお子様や、ママと出会うチャンスでもあります。ぜひ、ご参加してみたいはいかがでしょうか。

対象月齢 1ヶ月 ～ 6ヶ月のお子様とママ

開催日時 毎週 水曜日 ① 10:00 ～ 10:45 クラス
② 11:05 ～ 11:50 クラス
(どちらか好きなクラス)

参加人数 1クラス 5組まで (完全予約制)

参加費用 1,000円

持ち物 使い慣れたバスタオル1枚 お気に入りのおもちゃ1～2個
お出かけに必要な物

- ・授乳セット(哺乳瓶 ミルク お湯・白湯 授乳用ケープ など)
 - ・おむつ替えセット(オムツ おしりふき ビニール など)
 - ・抱っこひも ・着替え などなど
- (ベビーカーでもお越し頂けます)

服装 ママは体を動かします、動きやすい服装でご参加下さい
*感染対策として、マスク着用をお願い致します

※ Webよりご予約いただけます。

当日、遅れる際やキャンセルする際は、直接当院にご連絡下さい。

※ 病院の駐車場、または、送迎車は診察の方が優先となり、
クラスの方はご利用いただけませんので予めご了承ください。

感染対策についてのお知らせ

最後まで楽しんでご参加いただけるよう、マスクの着用、クラス前後の消毒、喚起に関しては、十分に配慮いたします。皆様にも体調管理のご協力をお願いいたします。

・・・健康チェック表のご持参・・・

*毎回参加日までの2週間分の検温を必ずお持ち下さい

*初回は、メモ書きでお持ち頂き、2回目以降の参加の際には、当院からお渡りする「健康チェック表」をお持ち頂きます(ホームページよりダウンロードも可能です)

*忘れてしまった方はご参加いただけませんので、予めご了承ください

・・・症状の確認・・・

*当日、体調がすぐれない方、または、ご家族の方に症状がある場合、ご参加はご遠慮下さい

*ご家族の方を含め、2週間以内に症状があった場合にも、ご参加はご遠慮下さい

新型コロナウイルス感染対策についての同意書

当院での新型コロナウイルス感染症の拡大防止に、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。引き続きの感染防止対策にご協力をお願い致します。

バースフォレストヨガご参加にあたり、下記記載項目をご了承頂けましたらご署名を記入頂きますようお願い申し上げます。

同意書

(ママヨガ・マタニティヨガ共通)

- ① 過去 14 日以内に 37.5℃以上の発熱または咳や咽頭痛症状はありません
- ② 倦怠感・嗅覚・味覚障害はありません
- ③ 同居している方に①②の症状はありません
- ④ 同居している方が自宅隔離・PCR 検査の対象になっていません
- ⑤ 過去 14 日以内に海外渡航歴はありません
- ⑥ 過去 14 日以内に海外渡航者との接触はありません
- ⑦ 参加当日体調が優れない時には参加しません

(マタニティヨガのみ)

- ⑧ 参加当日、お腹の張りがある場合には参加しません
- ⑨ レッスン参加中、少しでも体調の変化に気づいたときは、すぐに申し出てレッスンを中止します。

上記内容を理解した上、感染対策を行いながらバースフォレストヨガへの参加に同意します。

年 月 日 署名_____

※なお、上記に記載された個人情報は、病院内のみで使用し、当院が責任を持って管理致します