



バースフォレストクラスのご案内



～ マタニティーヨガクラス ～

マタニティーヨガでは、出産時にも役立つ“こちよい呼吸”をしながら、ゆったりと体を動かすことによって、体の変化による不調や心の緊張、出産への不安などを軽減することができます。また、腰痛や便秘、むくみなど、マイナートラブルの緩和に効果があります。

赤ちゃんとのつながりを感じ、思いを寄せる“幸せな時間”となりますので、ぜひ、ご参加頂き「こころ」と「からだ」を整えてみてはいかがでしょうか。

対象週数 20週 ～ ご出産前

開催日時 毎週 水曜日 13:15 ～ 14:00

会場場所 商工会議所 4階 さくらそうの間 (お隣の建物です)

参加人数 1クラス 5人まで (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 飲み物(水分)

服装 動きやすい服装でご参加下さい

*感染対策として、マスク(できるだけ不織布マスク)着用をお願いしますが、体調・状況により、判断させていただきます

※ 参加するにあたり、安心してご参加頂けるよう**事前に内診を行い、ドクターの許可が必要**となります。参加をご希望される方は、健診時に申込書をご提出下さい。

※ ご参加当日も安心してご参加頂けるよう、事前に胎児心拍・脈拍・血圧のチェックを行います。30分前に病院へお越し頂き、チェック後、会場へ移動となります。(ヨガ終了後も、同様に病院にてチェックを行います。)

※ 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。

※ 会場の都合により、毎週行えない場合もございます。

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、換気に関しては、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、検温表(健康チェック表)を必ずお持ち下さい

* 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

* PCR検査の結果待ちの方は、参加をご遠慮下さい。