

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、ご参加してみたいかがですか。

対象月齢 1ヶ月 ～ 12ヶ月のお子様とママ (*ママだけの参加でもOK)
開催日時 毎週 水曜日 ①10:00～10:45 1ヵ月～6ヶ月 クラス
②11:05～11:50 7ヵ月～12ヶ月 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ので、動きやすい服装でご参加下さい
*感染対策として、マスク(不織布マスク)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ます。
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。

※ 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、当院からお渡しする「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