

♪ マタニティフィットネスを始められる方へ♪

対 象

妊娠 14 週から赤ちゃんが生まれるまでの妊婦さん

レッスン料

1 回 500 円 （1 枚 500 円のチケットを 3 F スタジオで販売）

内 容

マタニティピクス

快適なリズムに合わせて楽しく体を動かすマタニティピクス。
トータル的にマタニティパワーを身につけたいママにおすすめ。

レッスン日: 火・金曜日 (10:00~11:00)

金曜日 (18:30~19:30)

マタニティヨガ

ゆったりとしたペースで妊娠中の体に無理のないポーズが
中心のマタニティヨガ。

お産に向けて心と体を調整したいママにおすすめ。

レッスン日: 月・木曜日 (14:30~15:30)

持ち物

運動ができる服装・タオル・水分・シューズ (ヨガはシューズはいりません)

※レッスン受講をご希望される方は、**医師の診察 (メディカルチェック)** が必要です。

今通院されている病院でメディカルチェックを受けて下さい。

メディカルチェックで医師のOKが出ればレッスンが始められます。

レッスンはマタニティピクスとマタニティヨガの両方を受講することができます
ので、ぜひ両方体験してみてください！

尚、**メディカルチェック後 1 ヶ月以内にレッスンを始めて下さい。**

初回のレッスンにお越しの際に**妊娠経過証明書と同意書**を持参しインストラクターへお渡し下さい。

※レッスン初回は**レッスン開始の 15 分前**に 3F スタジオへお越しください。2 回目からは 10 分前に！

(レッスンの前後にスタジオにて胎児心音の確認、体重・血圧・脈拍測定があります。)

※日中のレッスンは託児室がご利用いただけます。(夜の託児はありません)

※祝祭日のレッスンはお休みです。

