

子連れママヨガに参加される皆様へ

このたびは子連れママヨガを予約していただき、ありがとうございます。

ヨガを楽しむために、いくつかの注意点がございます

1. 当日、体調が思わしくない時は、無理をしないようにしましょう
2. ヨガを始める2時間くらい前に、食事は済ませましょう
3. ヨガは裸足、動きやすい服装で行います
着替え用の個人ロッカー・スペースの用意がございません
ヨガに適した服装でお越しください
4. 託児施設はございません
お子さまの安全はお母さまが見守りながらヨガを行うようお願いいたします

日時： 第1.3.4火曜日 13:30~14:45

場所： 共愛会病院 7階

費用： 1回 1000円 完全予約制

参加方法：共愛会病院受付で、診察券をお出しください

(ママヨガは産科受診の手続きを行いますが、医師による診察はありません)

会計のファイルをお持ちになり7階の会場へお越しください

ヨガ終了後、会計手続き・お支払いをお願いします

当日ご用意していただくもの

診察券

タオル(30×80センチ程度の浴用タオルサイズ)お母さまがレッスンで使います
バスタオルやおくるみなど(お子さまを寝かせるために使います)

お水(レッスン中の水分補給用)

お子さまのお気に入りのおもちゃ

おむつや授乳の準備

*お子さまのおやつなどの食べ物は、他のお子さまのアレルギーなどの原因となる
可能性がありますので、お持ちにならないようお願いいたします

ヨガマットはご用意しております

お問合せ・ご予約 0138-51-2111 共愛会病院 助産師 蝦名
または 笠原 (kasaharabonyuikujiyosanin@gmail.com)