

マタニティヨガ

日時 : 第2・4月曜日(祝日はお休みです)
AM10:00~11:30

場所 : 5F スタジオ

対象 : 妊娠15週以降の妊婦さん(分娩前まで参加できます)

担当 : 助産師

参加費 : 500円/回(受講前にスタジオでお会計してください)

持ち物 : 動きやすい服装

飲み物・タオル・母子手帳

※ マットは準備しています

裸足で行います・スタジオ前室に更衣スペースがあります

申込方法 : 妊婦健診時にクラスを受講して良いか医師に確認してください

予約方法 : アットリンクでの予約・来院目的で「教室」を選択しマタニティヨガを予約してください

28日前から予約可能です(当日2時間前までキャンセル可)

※直前キャンセルの場合は病棟862-7171までご連絡ください

注意事項 : 以下の場合はクラスには参加できません

- ・ 医師より安静の指示がでている
- ・ ウテメリン内服中
- ・ 性器出血、お腹のはり等の切迫流早産症状がある
- ・ 風邪症状がある