

プレママエクササイズ

日時： 第1・3月曜日(祝日はお休みです)
AM10:30 ~11:30

場所： 5Fスタジオ

対象： 妊娠16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(裸足で行います)・飲み物・タオル・母子手帳
*マットを用意しています

申込方法：アットリンクでの予約来院目的で“教室”を選択し
プレママエクササイズ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までご連絡下さい

注意事項：医師より安静の指示がある場合、風邪症状がある場合は
参加できません