

Maternity Yoga Class

マタニティヨガクラス

妊娠して運動不足

体重が増えすぎた

初心者大歓迎

受講には同意書と医師の許可証が必要です
妊婦健診受診前にスタッフへお声掛け下さい

気分転換したい

お話したい

◆日時：毎月第**3**土曜日

◆時間：**10:00**～**11:00**（受付**9:30**～）

◆場所：**3**階面会ラウンジ

◆持ち物：

母子手帳

診察券

マタニティヨガクラス受講許可証

マスク

同意書

タオル

ウェア

飲み物

※ウェアはとこちゃんベルトや腹帯・ブラジャーなど身体を締め付けないものをご着用ください

妊婦用ガードルやサポートタイプのブラジャーをおすすめします

※ご自身のヨガマットを使用したい場合はご持参ください

◆料金：**1,500**円

東京女子医科大学附属足立医療センター