

## ～マタニティヨーガのご案内～

妊娠中の体調を整え、

安産ボディ作りしてみませんか？

### <ご利用方法>

- 対象者 妊娠15週から出産までの妊婦さんが対象です  
尚、当院で妊婦健診を受けられている方に限ります
- 利用料金 初回は無料体験出来ます。2回目以降は入会金として1,000円いただきます。  
以後、出産されるまで何度もご利用いただけます。
- 予約方法 産婦人科外来に設置している予約ノートをご利用ください。
- 実施日 毎週金曜 9時45分～11時00分 (最大20名)
- 実施場所 生活療法センター (当院新棟地下1階)



## ～産後ヨーガのご案内～

出産後の体調を整え、安らかな心と

健やかな体作りしてみませんか？

### <ご利用方法>

#### ○当院で出産された方

- 利用料金 出産日より1年間無料で、何度でもご利用いただけます。
- ご利用方法 出産後1ヶ月健診で会員証をお渡しします。  
※ヨーガご利用の際は会員証を必ずお持ちください。



#### ○当院以外で出産された方

※当院の妊婦健診の受診歴がある方に限ります

- 利用料金 一回2,000円をいただきます。  
当院医事課受付前に設置してあります、フキ検査用自動販売機にてチケットをお買い求めください。



- 予約方法 産婦人科外来に設置している予約ノートをご利用ください。
- 実施日 毎週金曜 ①11時10分～12時20分 (最大15名)  
②12時30分～13時45分 (最大15名)

詳細は産婦人科外来へお問い合わせください