

2020.6.9  
STARTおうちで  
やってみよう！

産後ヨガ・マタニティヨガ

オンラインヨガ  
開催します

オンラインヨガは

無料

で参加できます！

完全予約制

## 産後ヨガ

## 対象

当院で出産された方のうち、産後2ヵ月～1歳までの赤ちゃんとそのお母さん

## 用意するもの

大きめのバスタオル(あればヨガマット)、汗拭きタオル、飲み物(フタ付きのもの)

開催曜日 火 木 金 12:00 開始

## マタニティヨガ

## 対象

当院で出産予定の方のうち、妊娠16週以降かつ当院医師の受講許可を得た方  
※妊婦健診の際に「ヨガ参加希望」とお伝えください。

## 用意するもの

大きめのバスタオル(あればヨガマット)、汗拭きタオル、飲み物(フタ付きのもの)

開催曜日 火 木 金 10:30 開始

ヨガで  
運動不足  
解消！

## オンライン受講の流れ

※初回は開始10分前には全ての準備を完了させておこう！

## 予約を取る

事前予約制です。開始2時間前までにWEB予約サイトからお申し込みください。



## IDとパスワード送付

オンラインシステムはZOOMを使用し最大25名で楽しくヨガを行います！ヨガ開始の約30分前にご登録のメールアドレスにIDとパスワードをお送りします。ZOOMにログインし接続をお確かめください。

## 準備する

左記の接続可能な端末で全身が写るようカメラをセッティングしてください。スマホでももちろんOK！用意するものリストを参考にお水も忘れずに。

## ヨガスタート！

時間になると、画面が切り替わりヨガのオンラインクラスがスタートします。講師がわかりやすく指導します！終了後は「退室する」で接続を切ってください。

## 注意事項

- 開始時間前に余裕をもって接続設定を含めた準備をお願いします。
- 開始15分過ぎますと受講できなくなります。キャンセルの際は早めにご連絡ください。
- 産後ヨガに参加される方は、事前に赤ちゃんに授乳してからご参加ください。
- 受講には、事前予約が必要です。WEB予約サイトよりご予約ください。
- マタニティヨガをご希望の方は、初回レッスン予約を取る前に、妊婦健診の際、医師にお申し出ください。

成城木下病院 専属ヨガ講師

せき しずほ  
閑 静穂