



2022年9月～

マタニティエクササイズのご案内



<開催日> ・毎週金曜日

< 時間 > ・10時～

(教室の前に問診がありますので9:20～9:30までに受付をして下さい)

< 内容 > ・1時間程度で筋トレやストレッチをメインとした運動

*マスク着用でも支障のない運動です

<対象者> ・妊娠16週～出産までの当院通院中の妊婦様

< 人数 > ・5名(予約制) *予約システムより前日の午前中までにご予約をお願いいたします

< 場所 > ・浅岡医院 多目的ホール

<持ち物> ・母子健康手帳

・運動可能な服装、汗ふきタオル、飲み物

・ホール内は土足厳禁です、室内履きをお持ちください

・マスク

< 料金 > ・500円/回 *教室の前に受付でお支払いをお願いいたします

(当院分娩希望の方は、配布済みの特別ご招待券もご利用いただけます。)

<その他> ・医師より安静が必要または、逆子と言われている方は参加を控えてください

・お子様の同伴はできません

・お付添もご遠慮ください。

