

妊娠中の方へ

【火】 曜日 13:30~

マタニティービクス

【金】 曜日 14:00~

マタニティーヨガ

参加には医師に確認の上、事前予約が必要です。(16週~)

持ち物：母子手帳・料金・飲み物・動きやすい服装（ワンピース不可・お腹周りがゆったりしたもの推奨）※更衣室はありません。

ビクスは室内履きシューズが必要です。

※当院の都合により教室の開催を変更させていただく場合がございます。

