

お知らせ

いつも愛育病院・愛育クリニックのエクササイズクラスをご利用いただき、ありがとうございます。
愛育クリニックにおいて、4月より新しいレッスン
お子様と一緒に楽しくエクササイズしていただける
クラスを開催しております♪

詳しくは、愛育クリニックエクササイズスケジュールをご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしています！

愛育病院・愛育クリニック

愛育クリニックエクササイズスケジュール 2017年6月～8月

	月	火	第1・3 水	木	金	第1・3 土
10:00～11:00		ママとベビーの ハッピーYoga	ベビー タッチケア (生後3～4か月頃)		骨盤ヨガ	マタニティ ほぐす& ピラティス
11:30～12:30		美ボディメイク ヨガ		★ベビーふれ合い遊び ストレッチ&産後バレ エエクササイズ	インナー シェイプヨガ	ボディメイク エクササイズ
13:00～14:00				産後ピラティス	↑6月より骨盤ヨガとインナーシェイプヨガの時間が上記のように入れ替わりましたのでご注意ください！	

妊婦さんのクラス 医師の「受講許可証」が必要です。

生後1か月以降～お誕生日から6か月目まで(6か月の月お誕生日まで)のお子様と一緒に参加できるクラス。

7か月～(6か月の月お誕生日翌日～)満1歳のお誕生日までのお子様と一緒に参加できるクラス。

★このクラスはベビーが生後4か月から満1歳のお誕生日までご参加可能ですが、1歳になっていなくてもお子様の体重が10kgを超えるようなら終了です。

※愛育クリニックの改修工事期間が早まり、エクササイズクラスは、2017年9月から当分の間休止することとなりました。なにとぞご了承いただけますようお願い致します。

※レッスンチケットの有効期限は、産後6か月までとなっておりますが、クリニックで開催のお子様が満1歳のお誕生日までご参加いただけるクラスに限り、チケットは産後6か月を過ぎてもそのままお使いいただけます。

