リモートレッスン Lit Du Lis
『マタニティコンディショニング＆ピラティス』
5月開催日のお知らせ

オンライン会議システム Zoom を使用したリモートレッスンを開催します。

おうち時間のひと時に、ご自宅で無理なくゆったりと体を動かし、
身体も気分もリフレッシュしませんか？　お気軽にご参加ください♪

日時　　：5 月 12 日(月)　13：00～13：30
　　5 月 26 日(月)　13：00～13：30
対象　　：当院で分娩予約をされている妊娠 16 週以降の妊婦様
　　※医師の許可が必要です。
定員　　：各日 8 名　(先着予約制)
参加費　：リモートレッスンスタートキャンペーンにつき、**300 円/回**
　　ご来院時に、クリニック受付にてお支払いください。
予約方法：リデュリス HP よりお申込み下さい。
　　※締め切りはレッスン日の直前の金曜正午です。
　　リデュリス HP はこちら →
　　予約受付後、参加の詳細をメールにてお知らせいたします。
準備物　：Zoom を使用できる端末（事前に Zoom のダウンロードをお願いします）
　　動きやすい服装、ヨガマット（又はバスタオル）
　　タオル、飲み物

講師：黒松（くろまつ） 与子（ともこ）インストラクター

資格
健康運動指導士
マットピラティス
コンディショニングトレーナー
リモートレッスン

Healing Salon for Mom and Baby.Welcome to Lit du Lis.

『マタニティヨガ』リモートレッスンを開催します。

呼吸法や骨盤底筋群の鍛え方、マイナートラブルに効果的なポーズなど
出産時や産後にもずっと役立つ女性に嬉しいヨガレッスン！
ヨガで一緒に「“なりたい私”に」近づきましょう！

日程	①７月９日(水)　　②7 月 23 日(水)
時間	10：00～11：00
対象	当院で分娩予約をされている妊娠 16 週以降の妊婦様 ※医師の許可が必要です。※定員は先着８名
参加費	リモートレッスンスタートキャンペーンにつき、**500 円/回** ご来院時に、クリニック受付にてお支払いください。 前日 15 時以降のキャンセルは、如何なる理由があっても全額分のキャンセル料が発生致します。
予約方法	リデュリス HP よりお申込み下さい → ※締め切りはレッスン日の前々日(2 日前)正午です。 予約受付後、参加の詳細をメールにてお知らせいたします。

準備物：Zoom を使用できる端末
（事前に Zoom のダウンロード､使用方法の確認をお願いいたします。）
動きやすい服装、飲み物、タオル、
あればヨガマット、ヨガブロック（又はバスタオル）

【講師】
佐藤　淳美（さとう　あつみ）

【資格】
◇看護師
◇全米ヨガアライアンス認定
RYT200(ヨガインストラクター資格)
RPYT85(マタニティ・産後ヨガインストラクター資格)
◇骨盤調整アドバイザー
◇姿勢矯正インストラクター

Lit du Lis　Healing Salon for Mom and Baby.Welcome to Lit du Lis.　リモートレッスン