



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 : くろまつ黒松 ともこ与子インストラクター

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.



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！
ヨガと一緒に「“なりたい私”に」近づきましょう！

日程	① 5月14日(水) ② 5月21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ター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



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

リモートレッスン