

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』 4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 : ① 4月8日(月) 13:00~14:00
② 4月22日(月) 13:00~14:00

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 : 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、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。

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 ともしこ 黒松 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