



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、ご自宅が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

