

# 「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 10月14日(金) ②10月28日(金)
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