

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』

7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。

日時 : ①7月 8日(木) 13:00～14:00

②7月 15日(木) 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前日正午です。

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 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



Healing Salon for Mama and Baby. Welcom to Lit du Lis.

リモートレッスン



『マタニティヨガ』リモートレッスンを開催します。

講師自身も当院通院中♪

3人目妊娠中のリアルマタニティインストラクターと、
ヨガと一緒に「“なりたい私”に」近づきましょう！

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！



日時	①7月14日(水) 10:00~11:00 ②7月28日(水) 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。
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。)

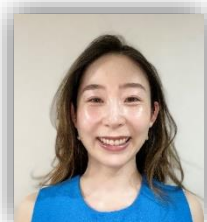
動きやすい服装、飲み物、タオル、

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