

# 初回限定！クラス無料体験

※体験申込方法は「参加の注意事項」をご確認ください。

## ママと赤ちゃんの健康をサポート！産前産後クラス

妊娠期間中から産後のリカバリーまで、身体と心の健康をサポートする産前産後クラスを開催いたします。経験豊富なインストラクターが、産前・産後の身体の変化に合わせてご指導いたします。

ママの健康と赤ちゃんとの絆を大切に作る素敵な機会です。ぜひお気軽にご参加ください！

### 〈クラススケジュール〉

時間	火	水	木	第1・3土
11:00   12:00 (60分)	マタニティヨガ 上原陽子先生	マタニティヨガ 與那嶺杏里先生	やさしい マタニティビクス 上原陽子先生	やさしい マタニティビクス マタニティヨガ 石井陽子先生 <small>※月1回 プレ開催中</small>
12:30   13:45 (75分)	ベビーマッサージ & ママフィットネス 上原陽子先生	ベビーマッサージ & ママフィットネス 與那嶺杏里先生		ベビーマッサージ & ママフィットネス 與那嶺杏里先生

### 〈クラス内容・料金〉

#### ★マタニティヨガ(60分)／2000円

マタニティヨガは妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目指すプログラムです。

腰痛、肩こり、便秘、足のつりなど妊娠中の不快症状の予防・改善法、お産の姿勢が自然と身につきます。

#### ★マタニティビクス(60分)／2000円

妊娠中も安心して楽しめるエクササイズです。ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどゆっくりペースで無理なく行うことができ、お産に必要な筋力を鍛えることができます。

#### ★ベビーマッサージ(20分)&ママフィットネス(45分)／2500円

75分間の赤ちゃん和妈妈のクラスです。(途中10分の休憩を挟みます)

ベビーマッサージはスキンシップをとることで、赤ちゃんもお母さんもリラックスできます。赤ちゃんの動きや機能を活発にし、自然な運動発達を促します。

ママフィットはバレエ、ヨガ、ピラティス、ハンドウォーク、有酸素運動など、様々なメソッドで構成された産後の体を考えたトータルフィットネスです。

### 〈インストラクターのご紹介〉

#### ★上原 陽子先生

マタニティフィットネス協会認定インストラクター。キャリア30年以上のインストラクターです！

〈保有資格〉

日本マタニティフィットネス協会 マタニティビクス、アフタービクス、マタニティヨガ、ママフィット

#### ★與那嶺 杏里先生

大手ヨガスタジオで産前産後クラスを4年以上担当し独立。経験豊富なインストラクターです！

〈保有資格〉

全米ヨガアライアンスRYT300

#### ★石井 陽子先生

マタニティフィットネス協会認定インストラクター。笑顔が素敵なインストラクターです！

〈保有資格〉

日本マタニティフィットネス協会 マタニティビクス、マタニティヨガ、ベビービクス、ママヨガwithベビー

# 各クラスのご案内

## 〈産前クラス〉

### 参加方法

- ・以下①～②に該当し、妊娠16週以降かつ医師の許可を受けた方
  - ①当院で妊婦健診を受けている方(里帰り出産など、他院での出産予定の方も対象です)
  - ②当院セミオープンシステムご利用の方
- ・参加ご希望の方は『産前クラス注意事項説明・承諾書』がございますのでよくお読みください。妊娠16週過ぎの妊婦健診で医師がクラス参加の可否を判断いたします。参加可能な方には承諾書をお渡しいたします。
- ・同意いただけましたら、署名捺印いただき健診時にお持ちください。

### 参加当日の流れ

- ・レッスン開始30分前までに大鳥居医院にご来院ください。受付後事前チェック(血圧など健康状態の確認)を行います。院内ではマスクの着用をお願いいたします。
  - ・事前チェックに問題がなければレッスン開始5分前までに「サニーホール」へお越しください。
  - ・レッスン参加前に妊婦健診のご予約をお取りになる方は、「9:00」又は「9:20」にお取りいただきますようお願いいたします。(診察のお会計は済ませてお越しください)
  - ・レッスン時間に間に合わなかった場合は、レッスンにご参加いただけませんので、時間厳守をお願いいたします。
- ※事前チェックで参加不可となった場合、キャンセル料はかかりません。



### 持ち物

- ・ヨガマットに敷くバスタオル(必要であれば)、汗拭きタオル、飲み物(蓋つきの物)、母子手帳、診察券、記入済みのパーソナルレコード(健康チェック票)
- ※動きやすい服装でお越しください(更衣室がございます)
- ※ マタニティビクス参加の方はシューズをご持参ください。
- ※承諾書・パーソナルレコードをお持ちでない方は、当院受付にもご用意がございます。

## 〈産後クラス〉

### 参加方法

- ・産後1か月健診で問題の無かった方[他院での分娩の方もご参加いただけます]
- ・参加にあたっては別紙『産後クラス参加注意事項 承諾書』がございますのでよくお読みいただき、同意いただけましたら署名捺印をお願いいたします。署名捺印後の承諾書はインストラクターにご提出ください。
- ・ベビーマッサージクラス参加のお子様はお1人までとなります。お子様は2歳頃までご参加いただけます。

### 参加当日の流れ

- ・レッスン開始5分前までに「サニーホール」へ直接お越しください。
- ・時間に遅れた場合、レッスンにご参加いただけないこともございますので、時間厳守をお願いいたします。

### 持ち物

- ・ヨガマットに敷くバスタオル(必要であれば)、汗拭きタオル、飲み物(蓋つきの物)、お子様の飲み物、お子様のおもちゃ(安全上転がる物や固い物は不可)、オムツ(使用済オムツはお持ち帰りください)
- ※動きやすい服装(更衣室がございます) シューズは必要ありません。
- ※承諾書は、ホームページの「産前産後クラス」より印刷できます。
- 承諾書をお持ちでない方は、当院受付又はスタジオにもご用意がございます。

# 参加の注意事項

## クラス無料体験・予約・お支払い・キャンセル

- ・産前産後各クラスに初めて参加される方に限り、初回限定で無料体験をお受け頂けます。
  - ・ご予約はアットリンクよりお取りください。無料体験をお受けになる方は、クラスを選択される際【無料】のクラスをお選びください。
  - ・お電話でのご予約・キャンセルは承っておりません。
  - ・キャンセルは当日8時まで予約システムより行ってください。
- 締切以降のキャンセルにつきましてはキャンセル料が発生しますのでご了承ください。
- ・お支払いはオンライン決済のみとなります。
  - ・予約日の前日までに、アットリンクよりクレジット情報の登録をお願いいたします。
- なお、領収書の発行は行っておりませんので、クレジットカード会社明細でご確認ください。

## スタジオ「サニーホール」について

- ・サニーホールは、安全上の配慮からレッスン開始5分前に扉を施錠させていただきます。5分前までに入室頂きますようお願いいたします。
- ・自転車でお越しの際は、大鳥居医院の駐輪場をご利用ください。
- ・サニーホールへの入室は階段のみとなりますので、ベビーカーは折りたたんで階段下の指定スペースに置いてください。
- ・お着替えは更衣室がございますのでご利用ください。シャワー室のご用意はございません。

## 産前クラス参加の方のシャトルバスご利用について

- ・シャトルバスに空席がある場合のみご利用頂けます。
- ※診察でご来院の患者様が優先となりますので、満席の際はご利用頂けません。
- ※午前のお帰りは12時30分発が最終便となりますのでご注意ください。

# 開催場所 & ベビーカー置き場

東京都大田区西糀谷3-9-11  
SPITZE 2F「サニーホール」  
大鳥居医院より徒歩1分 大鳥居駅より徒歩5分  
※外階段より2階にお上がりください。

## ベビーカー置き場

ベビーカーは下記階段横の駐輪場入口(赤枠部分)にたたんで置いてください。



