

感染予防！
ご自宅で
安心安全な
レッスンを。

産後ヨガ・マタニティヨガ

オンラインヨガ 開催します

オンラインヨガは

無料

で参加できます！

完全予約制

産後ヨガ

対象

当院で出産された方のうち、生後 60 日～
1 歳 6 ヶ月までの赤ちゃんとそのお母さん
※2020 年 10 月 1 日実施日より参加資格を産後 1 年
から 1 年 6 ヶ月に延長しました。

用意するもの

大きめのバスタオル（あればヨガマット）、
汗拭きタオル、飲み物（フタ付きのもの）

開催曜日 火 木 金 12:00 開始

マタニティヨガ

対象

当院で出産予定の方のうち、妊娠 16 週以降
かつ当院医師の受講許可を得た方
※妊婦健診の際に「ヨガ参加希望」とお伝え
ください。

用意するもの

大きめのバスタオル（あればヨガマット）、
汗拭きタオル、飲み物（フタ付きのもの）

開催曜日 火 木 金 10:30 開始

ヨガで
運動不足
解消！

オンライン受講の流れ

※初回は開始 10 分前には全ての準備を完了させておこう！

予約を取る

事前予約制です。
開始 2 時間前までに
WEB 予約サイ
トからお申し込み
ください。



ID とパスワード送付

オンラインシステムは
ZOOM を使用し最大 25 名
で楽しくヨガを行いま
す！ヨガ開始の約 30 分前
にご登録のメールアドレスに ID とパスワードをお
送りします。ZOOM にログ
インし接続をお確かめく
ださい。

準備する

左記の接続可能な
端末で全身が写る
ようカメラをセッ
ティングしてくだ
さい。スマホでも
もちろん OK！用
意するものリスト
を参考にお水も忘
れずに。

ヨガスタート！

時間になると、画面
が切り替わりヨガの
オンラインクラスが
スタートします。講
師がわかりやすく指
導します！終了後は
「退室する」で接続
を切ってください。

注意事項

- 開始時間前に余裕をもって接続設定を含めた準備をお願いします。
- 開始 15 分過ぎますと受講できなくなります。キャンセルの際は早めにご連絡ください。
- 産後ヨガに参加される方は、事前に赤ちゃんに授乳してからご参加ください。
- 受講には、事前予約が必要です。WEB 予約サイトよりご予約ください。
- マタニティヨガをご希望の方は、初回レッスン予約を取る前に、妊婦健診の際、医師に
お申し出ください。

成城木下病院 専属ヨガ講師

せき しずほ
閑 静穂

