

マタニティヨガ

開催曜日 火 木 金 10:30 開始

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)

産後ヨガ

開催曜日 火 木 金 12:30 開始

対象 当院で出産された方のうち、生後 60 日～2 歳までの赤ちゃんとそのお母さん

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)

**全てのレッスンはスマホで
ご参加いただけます！**

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
完了させておきましょう。

1. 予約する

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。



2. 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。

3. 準備する

上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！用意するもののリストを参考にお水も忘れずに。

4. 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。



成城木下病院 専属ヨガ講師

関 静穂

せき しずほ

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。