

骨盤ケアクラス ～基礎編～

7.15 (wed) 13:30～16:30

再開!

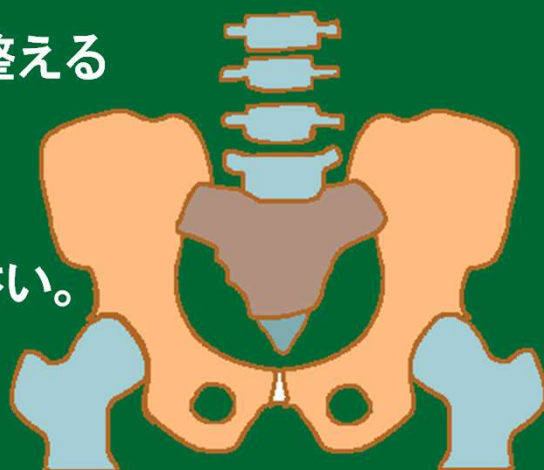
不明な点は当院までお問合せください!!

感染予防のため、骨盤支持ベルト(腹帯で代用可)や腹帯(腹巻)、タオル類の貸し出しができません。各自で準備し、クラスにお持ちください。

また、自分の身体を知る検査、身体を整える体操を一部変更しました。

動きやすい服装(Tシャツ、ジャージ、レギンス、トレンカなど)でいらしてください。

しばらくは基礎編のみを行い、様子をみながらお産編を再開していきます。



【持ち物】

バスタオル 1枚

フェイスタオル 2枚

飲み物

骨盤支持ベルト
(腹帯で代用可)

腹帯(腹巻)

母子手帳

筆記用具

※腹帯は当院自動販売機で購入できます