

マタニティヨガ・ビクスのご案内

講師プロフィール

片山 泉

日本マタニティフィットネス協会認定

マタニティビクス・マタニティヨガ・ベビービクス・ベビーヨガインストラクター
東京・神奈川・関西の病院、スポーツクラブでマタニティ、ベビーの
プログラムの指導にあたる。

20年のキャリアをもち、確かな指導テクニックに裏打ちされたパワフルで、
きめ細かい指導は、ママ達に人気のインストラクターです。



レッスンスケジュール

火曜日	マタニティビクス	9:30~10:30
	アフタービクス	10:45~11:45 (1ヵ月健診後から)
木曜日	ヨガ	10:00~11:00
	ベビービクス	11:30~12:30 (1ヵ月健診後から)
第1,3土曜日	マタニティビクス	9:30~10:30
	マタニティヨガ	10:45~11:45




用意するもの

- ☆運動できる服装
(Tシャツ・ジャージなど)
- ☆室内用運動靴
(ビクスの方のみ)
- ☆汗拭き用タオル



参加費用

- 入会金 2000円(レッスン料込) 
- ※他院の方は3000円
- レッスンの費用 初回体験は無料
2回目から1000円

顧問ドクター

産婦人科医師 末包 博昭

※ビクス・ヨガに関するお問い合わせは、当院までご連絡ください。

末包クリニック

☎06-6435-2488