

各種教室のお知らせ

教室名	施行日	施行時間	定員
母親学級ZOOM(第1回・前期)	第1 木	14:30~15:00	—
母親学級ZOOM(第2回・後期)	第2. 4木	10:30~11:30	—
母親学級対面式(第2回・後期)	第1. 3土	14:30~16:00	各12名
マタニティヨガ	月3回	①13:15~ ②14:00~ ③14:45~ ④15:30~ ⑤16:15~	各2名
産後ピラティス ※1月から3月はお休みします	月1回	①13:15~ ②14:00~ この時間はピラティス/ベビマ ※応相談 ③14:45~	各2名
ベビーマッサージ ※1月~3月はお休みします	月1回	④15:30~ ⑤16:15~	各2名
妊婦さんのための ウエイトコントロール栄養指導 教室 (ZOOM)	第1水 (集団)	10:00~10:40	—
	第3水 (個別)	14:00~15:10 上記栄養指導(集団)を受講後の方のみ	4名
骨盤教室(集団)	第4木	14:30~15:30	3名

ご予約は産科外来窓口か、産科予約専用ダイヤル03-5850-0303へご連絡願います

※ZOOMで行う教室の申し込みはアドレスの登録が必要になります。産科外来窓口で申し込み用紙にご記入いただくか、infoメール(info@trshp.jp)で診察券番号、お名前および参加したい教室名をご記入し送信してください。

2021.11 改定

社会医療法人社団 正志会
荒木記念
東京リバーサイド病院

