

インスパイリング申し込み方法 ～産後クラス～

注意点

- *先着順、定員一杯になり次第締め切ります。
- *入金後、キャンセルによる返金は致しません（医学的な特別な場合を除く）のでご了承ください。
- *Micaco レッスン全 12 回のうち最初と後半の 2 回のみ、産前産後合同です。
- *産後クラスでベビー同伴の方は、ご自身でお世話をお願いします。泣いた場合は、他の方のレッスンの妨げにならぬようお願いいたします。
- *15 分以上遅刻される方はレッスンを受けられません。

申し込み方法

- *電話にて仮予約後（電話受付 9 時～18 時）、4 F 受付にてレッスン料入金。
（定員一杯になり締め切り次第、HP にお知らせします。多少改定時間がかかります。）

レッスン料 3 か月コースのみ

36,000 円（全 12 回分） + 1,260 円（ロープ代） = 37,260 円 **全納制**

- *初回クラスを受けて、今後続けられないと思った場合（お子様が泣きっ放しでエクササイズができないなど、ご自身ではどうしようもない理由もあると思います。）、初回レッスン当日午後 6 時までのお申し出に限り差額を返金致します。
- *レッスンをお休みされる場合、前日午後 6 時までの連絡に限り同クール内の産前クラスに空きがあれば振り替えることができますが、以下の 3 点をご了承ください。（最終レッスンの分は振り替えできません。）
 - 1、お子様の同伴ができません。
 - 2、産前のエクササイズなので内容が異なる。
 - 3、振り替え以外の対応（返金など）はしておりません。

スケジュール

ホームページの「インスパイリング・エクササイズスケジュール」をご覧ください。

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル・ロープ（初回レッスン時にお渡しします）

場所

育良クリニック 5F ホール。30 分前より入れます。レッスン時間までに授乳、お着替えをお済ませください。

体験レッスンについて

産後クラスは人気でキャンセル待ちもでる程なので、体験レッスンを設けておりません。

インスパイリングエクササイズは骨盤を緩めてから矯正し、同時にインナーマッスルを鍛えるレッスンです。産前クラスは骨盤を緩めながら下半身を鍛えて安産へ、産後クラスはお産で開いた骨盤を正しい位置に戻すのが目的です。産前からのエクササイズでインナーマッスルを鍛えるのは安産を導き、産後の体型の戻りにも大きな効果をだせます。

去年より Micaco 先生のラブコールを受け、育良クリニックで教室を開く為の話し合いを進めてまいりました。先生が TV に出演されてから問い合わせが殺到しておりますが、当院ではあくまでも育良クリニックの患者さまを対象に教室を開きます。産前の方は、医師から安静の指示があった場合はレッスンが受けられません。おなかの赤ちゃんを優先に考えましょう。

レッスンで気になることがあれば、育良クリニックのスタッフにお声かけください。医療的な相談は全て医療スタッフにお願いします。

育良クリニック 院長 浦野 晴美