インスパイリング申し込み方法　～産前クラス～

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（医学的な特別な理由を除く）のでご了承ください。
＊当院の医師の指示（切迫による安静指示）以外でのお休みは振り替え受講・返金ができません。
　レッスン終了前にご出産された方は差額を返金いたします。
＊Micaco レッスンは全 12 回のうち最初と後半の 2 回のみ、産前産後合同です。
＊15 分以上遅刻される場合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）、４Ｆ受付にてレッスン料入金。

レッスン料

3 か月コース

30,000 円（全 12 回分）　＋　1,260 円（ロープ代）　＝　31,260 円　　前納制
　＊妊娠 16 週から 34 週 6 日までの方＊

単発コース（9 回出られるならば 3 か月コースの方がお得です。）
　3300 円　＋　200 円（ロープレンタル代）＝3,500 円　/　回
　＊妊娠 16 週から出産まで＊
　毎レッスン 15 分前までにに 4Ｆ受付で支払い、5Ｆで領収書をスタッフへお見せください。

体験について

第一回目を単発コースにして、お気に召したら 3 か月コースに切り替えることもできますが、その場合
　3,300 円　＋　27,500 円（11 回）＋1,260 円（ロープ代）＝32,060 円　を第一回目レッスン後に戴きます。

レッスン日時　金曜日、午後 3 時～午後 4 時

10/1　10/8　10/15　10/22　10/29　11/5　11/12　11/19　11/26　12/3　12/10　12/17
（10/1　12/17　は産後クラスと合同です）

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル・ロープ（3 か月コースの方は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 分前よりホールへ入れます。レッスン時間までにお着替えをお済ませください。

　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