

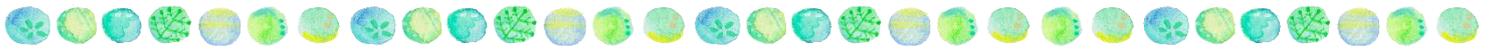


# 各プログラムの持ち物について



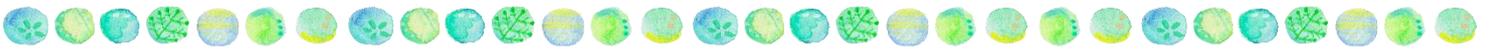
## ベビトレヨガ

- \*お子さんとママの水分補給の飲み物
- \*授乳される方はケープ、ミルクの場合は調乳用のお湯をご持参ください
- \*動きやすい服装でお越しください
- ※ヨガマットはひろばでご用意しています



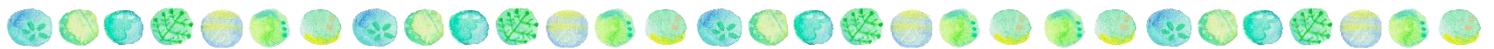
## 産後ピラティス

- \*お子さんとママの水分補給の飲み物
- \*汗を拭くタオル
- \*授乳される方はケープ、ミルクの場合は調乳用のお湯をご持参ください
- \*動きやすい服装でお越しください
- ※ヨガマットはひろばでご用意しています



## ベビーマッサージ

- \*バスタオル（1枚）
- \*替えのおむつ
- \*使用したことのあるベビーオイルまたはローション
- \*お子さんとママの水分補給の飲み物
- \*授乳される方はケープ、ミルクの場合は調乳用のお湯をご持参ください



## 助産師個別相談

- \*フェイスタオル（1枚）



## ボディケア

- \*ハンドタオル（1枚）

※持ち物について不明な点があれば、ひろばにお問い合わせください