

マタニティヨガ参加申込書および同意書

この度は、子育てランドあ〜べのマタニティヨガにお申し込みいただきましてありがとうございます。

マタニティヨガは妊婦さん向けに考慮された優しい動きのヨガです。

妊娠経過に問題がなければ安定期（妊娠16週目）からお産間近まで行うことができます。

妊娠による心身の不調を和らげリラックスする時間を体感することを目的としています。

呼吸を深めながら身体の内側に集中させることで、おなかの赤ちゃんとの絆をより強く感じることができます。ひとつの身体でふたつの命を育む掛け替えのないとき、ヨガを通して存分に味わってみてください。

本クラスに参加にあたって、下記内容をご理解の上、同意、ご署名をお願い致します。

- 妊娠16週目以降で安定期に入っており妊娠経過に問題はありません。
- インストラクターの指示のもと安全に注意をはらい自己の身体的限界を超えない範囲でレッスンに参加します。
- マタニティヨガは、治療、診断を目的とした医療行為とは異なり心身共に健康を得る効果が期待できるものであることを理解し、治療目的で参加しないことを承諾します。
- マタニティヨガ参加にあたり主治医の許可を得ています。
- 万が一、レッスン中に体調の変化（おなかの張り・破水感・出血・気分不快など）に気付いた時には、ただちにレッスンを中断しスタッフに申し出ます。
- 緊急連絡先として通院施設名、連絡先をクラス参加以前に書面で申告することを承諾します。

以上の項目について、承諾・同意しました。

ご本人様署名：

出産予定日： 年 月 日
レッスン参加時週数 週 日 （ 初産 ・ 経産（ 人目） ）

通院施設名 ：

電話番号 ：