

開講場所	曜日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
なないろアネックス							
こまちホール	AM	産後リセットヨガ・バウンスコアも 当面の間 <b>お子様同伴でのご参加は できません。</b> 託児を希望される方は 「なないろのおうち」へお問い合わせ してください。		産後リセットヨガ	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM			バウンスコア	マタニティヨガ		
		7	8	9	10	11	12
なないろアネックス							
こまちホール	AM	マタニティピクス		産後リセットヨガ	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
		14	15	16	17	18	19
なないろアネックス							後期マタニティクラス
こまちホール	AM	マタニティピクス		産後リセットヨガ	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
		21	22	23	24	25	26
なないろアネックス				ソフロロジー教室			後期マタニティクラス
こまちホール	AM			産後リセットヨガ	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM			バウンスコア	マタニティヨガ		
		28	29	30			
なないろアネックス				後期マタニティクラス			
こまちホール	AM	マタニティピクス		産後リセットヨガ			
	PM	マタニティヨガ		バウンスコア			

<予約方法と受講料>

なないろアネックス開講 (茶話会・ソフロロジー教室・後期マタニティクラス)

\* 予約方法

受付 (診療時間内) または電話 (月～金曜 10:00～17:00)

\* 受講料

茶話会・ソフロロジー教室 500円 または 受講カード1回分

後期マタニティクラス 無料

こまちホール開講 (マタニティピクスなど)

\* 予約方法 (診察のご予約と同様です)

タッチパネル または インターネットでのご予約

\* 受講料

全クラス 1講座 受講カード1回分

<開講時間と対象者>

なないろアネックス開講

茶話会 (12w～20w) 14:00～16:00

ソフロロジー教室 (16w～34w) 14:00～16:00

後期マタニティクラス (28w～35w) 14:00～16:00

こまちホール開講

\* マタニティピクス (13w以降) 10:30～11:15

\* マタニティヨガ (13w以降) 11:30～12:15

\* 産後リセットヨガ (産後1ヶ月～) 10:30～11:15

\* バウンスコア (産後1ヶ月～7ヶ月) 11:45～12:20

\* 産後太り解消！ボディメイク講座 (産後1ヶ月～36ヶ月) 10:00～10:45

\* 産後の骨盤調整ストレッチ (産後1ヶ月～36ヶ月) 13:30～14:15

ベビーマッサージ (生後1ヶ月～1才3ヶ月) 10:30～11:30

親子ピクスA (生後1ヶ月～1才) 13:00～13:45

親子ピクスB (1才1ヶ月～2才) 14:00～14:45

<その他>

受講カードは事前に外来受付でご購入下さい。(5回分 ¥2,500・11回分 ¥5,000)

★印のクラスはお子様同伴の参加ができません。

予約人数が少ない場合は、前日昼頃に中止のご連絡をさせていただくことがあります。

持ち物等はホームページ内「クラス&アロマ」でご確認ください。

更衣室はありません。着替えの必要な方はホール内をお願いいたします。

9月より、産後太り解消ボディメイク講座の開講の時間が 10:00～10:45に変更となります。

9月9日より、バウンスコアの開講時間が 11:45～12:30に変更となります。

開講場所	曜日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
なないろアネックス							後期マタニティクラス
こまちホール	AM				マタニティピクス マタニティヨガ	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM						
		5	6	7	8	9	10
なないろアネックス							後期マタニティクラス
こまちホール	AM	マタニティピクス マタニティヨガ		産後リセットヨガ パウンスコア	マタニティピクス マタニティヨガ	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ					
		12	13	14	15	16	17
なないろアネックス				ソフロロジー教室			後期マタニティクラス
こまちホール	AM	マタニティピクス マタニティヨガ		産後リセットヨガ パウンスコア	マタニティピクス マタニティヨガ	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ					
		19	20	21	22	23	24
なないろアネックス				後期マタニティクラス			ソフロロジー教室
こまちホール	AM	マタニティピクス マタニティヨガ		産後リセットヨガ パウンスコア	マタニティピクス マタニティヨガ	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ					
		26	27	28	29	30	31
なないろアネックス				後期マタニティクラス			後期マタニティクラス
こまちホール	AM	マタニティピクス マタニティヨガ		産後リセットヨガ パウンスコア	マタニティピクス マタニティヨガ	産後太り解消！ ボディメイク講座	
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ					

<予約方法と受講料>

なないろアネックス開講 (茶話会・ソフロロジー教室・後期マタニティクラス)

\* 予約方法

受付 (診療時間内) または電話 (月～金曜 10:00～17:00)

\* 受講料

茶話会・ソフロロジー教室 500円 または 受講カード1回分

後期マタニティクラス 無料

こまちホール開講 (マタニティピクスなど)

\* 予約方法 (診察のご予約と同様です)

タッチパネル または インターネットでのご予約

\* 受講料

全クラス 1講座 受講カード1回分

<開講時間と対象者>

なないろアネックス開講

茶話会 (12w～20w) 14:00～16:00

ソフロロジー教室 (16w～34w) 14:00～16:00

後期マタニティクラス (28w～35w) 14:00～16:00

こまちホール開講

\* マタニティピクス (13w以降) 10:30～11:15

\* マタニティヨガ (13w以降) 11:30～12:15

\* 産後リセットヨガ (産後1ヶ月～) 10:30～11:15

\* パウンスコア (産後1ヶ月～7ヶ月) 11:45～12:30

\* 産後太り解消！ボディメイク講座 (産後1ヶ月～36ヶ月) 10:00～10:45

\* 産後の骨盤調整ストレッチ (産後1ヶ月～36ヶ月) 13:30～14:15

ベビーマッサージ (生後1ヶ月～1才3ヶ月) 10:30～11:30

親子ピクスA (生後1ヶ月～1才) 13:00～13:45

親子ピクスB (1才1ヶ月～2才) 14:00～14:45

<その他>

受講カードは事前に外来受付でご購入下さい。(5回分 ¥2,500・11回分 ¥5,000)

★印のクラスはお子様同伴の参加ができません。

予約人数が少ない場合は、前日昼頃に中止のご連絡をさせていただくことがあります。

持ち物等はホームページ内「クラス&アロマ」でご確認ください。

更衣室はありません。着替えの必要な方はホール内をお願いいたします。