

開講場所		曜日		月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6		
院内クラス	AM	マタニティピクス	ベビーマッサージ				マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座	
		マタニティヨガ					マタニティヨガ		
	PM	休講			<i>New!</i>		ベリーダンス	親子ピクスA	
助産師クラス								親子ピクスB	
		8	9	10	11	12	13		
院内クラス	AM	マタニティピクス	ベビーマッサージ	マタニティピラティス	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座			
		マタニティヨガ		パウンスコア	マタニティヨガ				
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ			ベリーダンス	親子ピクスA			
助産師クラス								親子ピクスB	
		15	16	17	18	19	20		
院内クラス	AM	休講	ベビーマッサージ	マタニティピラティス	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座			
		休講		パウンスコア	マタニティヨガ				
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ			ベリーダンス	休講		休講	
助産師クラス									
		22	23	24	25	26	27		
院内クラス	AM	休講		マタニティピラティス	マタニティピクス	産後太り解消！ ボディメイク講座			
		休講		パウンスコア	マタニティヨガ				
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ			ベリーダンス	親子ピクスA			
助産師クラス								親子ピクスB	
		29	30						
院内クラス	AM	マタニティピクス	ベビーマッサージ						
		マタニティヨガ							
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ							
助産師クラス									

<助産師クラス>

\* 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

<院内クラス：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>

助産師クラス

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

院内クラス

* 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	
* マタニティピラティス（16w以降）	10:30～11:15	
パウンスコア（産後1ヶ月～7ヶ月は同伴可）	11:30～12:15	
* 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	
* ベリーダンス（産後1ヶ月～）	12:30～13:15	
* 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～2才）	} どちらのクラスにご参加 いただいても大丈夫です。	13:15～14:00
親子ピクスB（生後1ヶ月～2才）		14:15～15:00

<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でお願いたします。

\*11月のお知らせ\*

産後の方対象のベリーダンスが開講します。  
親子ピクスは、月齢でのクラス分けがなくなりました。

開講場所		曜日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
院内クラス	AM				マタニティピラティス	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	親子ピクスA	
助産師クラス							親子ピクスB	
			6	7	8	9	10	11
院内クラス	AM		マタニティピクス	ベビーマッサージ	マタニティピラティス	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		
助産師クラス			休講			ベリーダンス	親子ピクスA	
							親子ピクスB	
			13	14	15	16	17	18
院内クラス	AM		マタニティピクス	ベビーマッサージ	マタニティピラティス	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		
助産師クラス			産後の骨盤調整ストレッチ			ベリーダンス	親子ピクスA	
							親子ピクスB	
			20	21	22	23	24	25
院内クラス	AM		マタニティピクス	ベビーマッサージ	マタニティピラティス	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		
助産師クラス			産後の骨盤調整ストレッチ			ベリーダンス	親子ピクスA	
							親子ピクスB	
			27	28	29	30	31	
院内クラス	AM		マタニティピクス					
	PM		マタニティヨガ					
助産師クラス			産後の骨盤調整ストレッチ					

<助産師クラス>

\* 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

<院内クラス：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>

助産師クラス

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

院内クラス

★ 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
★ マタニティピラティス（16w以降）	10:30～11:15
バウンスコア（産後1ヶ月～7ヶ月は同伴可）	11:30～12:15
★ 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
★ ベリーダンス（産後1ヶ月～）	12:30～13:15
★ 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～2才）	} どちらのクラスにご参加 いただいても大丈夫です。
親子ピクスB（生後1ヶ月～2才）	
	14:15～15:00

<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でお願いたします。

★12月のお知らせ★

12月27日（月）が年内最後のクラスになります。年明けは1月5日（水）開始予定です。