

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			
				バウンスコア	マタニティヨガ			
	PM				ベリーダンス	親子ピクスA		
						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			
		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ			
	PM				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			
		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ			
	PM				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		マタニティピラティス	マタニティピクス			
		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ			
	PM				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	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			
		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ			
	PM				ベリーダンス	親子ピクスA		
						親子ピクスB		

<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 ￥500/1回



寒さが和らぎ、少しづつ春の足音を感じる時期です。体を動かして、寒さで固まっていた体をすこしづつほぐしてみましょう！

<開講時間と対象者>

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
★ ベリーダンス （産後1ヶ月～）	12:30～13:15
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）アクティブクラス	13:15～14:00
親子ピクスB（生後1ヶ月～2才）ゆったりクラス	14:15～15:00

<その他>

こまちホール内に設置してある券売機でチケット（500円/1回）のご購入をお願いします。

（お手持ちの受講カードの利用も可能です）

★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いたします。

開講場所		曜日	月	火	水	木	金	土
								1
院内クラス	AM							
	PM							
			3	4	5	6	7	8
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		
			マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
院内クラス	PM				親子ピクスA	ベリードダンス		
					親子ピクスB			
			10	11	12	13	14	15
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		
			マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
院内クラス	PM				親子ピクスA	ベリードダンス		
					親子ピクスB			
			17	18	19	20	21	22
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		
			マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
院内クラス	PM				親子ピクスA	ベリードダンス		
					親子ピクスB			
			24	25	26	27	28	29
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		
			マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
院内クラス	PM				親子ピクスA	ベリードダンス		
					親子ピクスB			

＜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 ￥500/1回



4月のお知らせ



親子ピクスA・Bのクラスが金曜日から

水曜日にお引越します！

親子でスキンシップをとりながら、楽しく
体を動かしましょう♪

＜開講時間と対象者＞

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
★ ベリードダンス （産後1ヶ月～）	12:30～13:15
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）アクティブクラス	13:15～14:00
親子ピクスB（生後1ヶ月～2才）ゆったりクラス	14:15～15:00

＜その他＞

こまちホール内に設置してある券売機でチケット（500円/1回）のご購入をお願いします。

（お手持ちの受講カードの利用も可能です）

★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いたします。