

開講場所	曜日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
院内クラス	AM	マタニティヨガ マタニティフィット	休講	マタニティピラティス バウンスコア			
	PM						
		8	9	10	11	12	13
院内クラス	AM	マタニティヨガ マタニティフィット	ベビーマッサージ (はいはい・あんよクラス)	マタニティピラティス バウンスコア			
	PM				プレママクラス	なないろのおうち ワークショップ	
		15	16	17	18	19	20
院内クラス	AM	マタニティヨガ マタニティフィット	ベビーマッサージ (ねんねクラス)	マタニティピラティス バウンスコア			
	PM					なないろのおうち ワークショップ	なないろのおうち ワークショップ
		22	23	24	25	26	27
院内クラス	AM	マタニティヨガ マタニティフィット	ベビーマッサージ (はいはい・あんよクラス)	マタニティピラティス バウンスコア			
	PM						
		29	30				
院内クラス	AM		ベビーマッサージ (ねんねクラス)				
	PM						
院内クラス	AM		ベビーマッサージ (ねんねクラス)				
	PM						
院内クラス	AM		ベビーマッサージ (ねんねクラス)				
	PM						
院内クラス	AM		ベビーマッサージ (ねんねクラス)				
	PM						



### 4月のお知らせ

- ✿ マタニティヨガ・マタニティフィット（ポールエクササイズ）の2クラスが開講しました。

### 休講案内

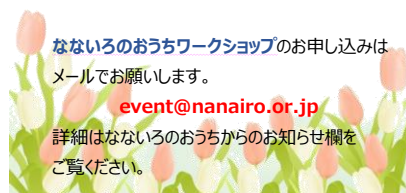
- ✿ 親子ピクスA・B 全クラス
- ✿ ベビーマッサージ 4/2

### 開講時間と月齢 ★印のクラスはお子様同伴の参加ができません。

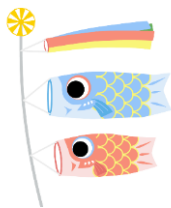
★ マタニティヨガ	(13w以降)	10:30~11:15
★ マタニティフィット	(13w以降)	11:30~12:15
★ マタニティピラティス	(16w以降)	10:30~11:15
バウンスコア	(産後1ヶ月~7ヶ月は同伴可)	11:30~12:15
ベビーマッサージ	(生後1ヶ月~1才3ヶ月)	10:30~11:30
親子ピクスA (生後1ヶ月~2才)	アクティブクラス	13:15~14:00
親子ピクスB (生後1ヶ月~2才)	ゆったりクラス	14:15~15:00
★ プレママクラス (16w~34W)	無料	13:30~16:00

### 予約方法・受講料ほか

- ✿ タッチパネル または インターネットでご予約ください。
- ✿ 受講料は1講座500円です。ホール内の券売機でお買い求めください。
- ✿ 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。



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			
	PM			バウンスコア			
		6	7	8	9	10	11
院内クラス	AM		ベビーマッサージ (はいはい・あんよクラス)	マタニティピラティス			
	PM		なないろのおうち ワークショップ	バウンスコア	プレママクラス	なないろのおうち ワークショップ	
		13	14	15	16	17	18
院内クラス	AM	マタニティヨガ	ベビーマッサージ (ねんねクラス)	マタニティピラティス			
	PM	マタニティフィット	なないろのおうち ワークショップ	バウンスコア		なないろのおうち ワークショップ	プレママクラス
		20	21	22	23	24	25
院内クラス	AM	マタニティヨガ	ベビーマッサージ (はいはい・あんよクラス)	マタニティピラティス			
	PM	マタニティフィット	なないろのおうち ワークショップ	バウンスコア			プレママクラス
		27	28	29	30	31	
院内クラス	AM	マタニティヨガ	ベビーマッサージ (ねんねクラス)	マタニティピラティス			
	PM	マタニティフィット	なないろのおうち ワークショップ	バウンスコア			



### 5月のお知らせ

📌 クラスに参加して、心身ともにリフレッシュしましょう！

### 休講案内

📌 親子ピクスA・B 全クラス

#### 開講時間と月齢 ★印のクラスはお子様同伴の参加ができません。

★ マタニティヨガ	(13w以降)	10:30~11:15
★ マタニティフィット	(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
★ プレママクラス	(16w~34w) 無料	13:30~16:00

#### 予約方法・受講料ほか

- 📌 タッチパネル または インターネットでご予約ください。
- 📌 受講料は1講座500円です。ホール内の券売機でお買い求めください。
- 📌 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。

なないろのおうちワークショップのお申し込みは  
メールをお願いします。

[event@nanairo.or.jp](mailto:event@nanairo.or.jp)

詳細はなないろのおうちからのお知らせ欄を  
ご覧ください。