



母親学級予定表

- ご予約は、アットリンクアプリからお取り下さい。
- 院内開催とZOOM開催がありますので、予約・受講の際はご注意ください。
- ZOOMの通信料は自己負担となります。(Wi-Fi環境推奨)
- 通信状況により不具合が生じる場合もありますので予めご了承ください。
- 参加方法・操作方法の詳細については、当院ホームページより「[オンライン母親学級について](#)」のお知らせをご確認下さい。
- 持ち物については、当院ホームページの「各種教室」をご確認ください。

| ＜クラス＞ | ＜対象＞ | ＜開催方法＞ |
|--------------|--------------------|-------------|
| マタニティヨガ | 16週以降 | 院内 |
| プレイングマタニティヨガ | 35週以降 | 院内 |
| ソフロロジー | 13週以降 | 院内・ZOOM |
| 骨盤ケア | 13週以降 | 院内 |
| お産の流れ | 28週以降 | 院内・ZOOM |
| 術前クラス | 28週以降で 帝王切開予定の方 | 院内・ZOOM同時開催 |
| 夫婦学級 | 28週以降 | 院内 |

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-------------------------------|------------------------------|--|-----------|--|
| | | 1 マタニティヨガ 10:00~11:00 | 2 骨盤ケア 14:00~15:00 15:30~16:30(予備) | 3 文化の日 | 4 |
| 6 | 7 | 8 マタニティヨガ 10:00~11:00 | 9 術前クラス 院内・ZOOM同時開催 14:00~15:30 | 10 | 11 プレイングマタニティヨガ 10:00~12:00 夫婦学級 16:00~17:00 |
| 13 | 14 ソフロロジー院内 10:00~11:30 | 15 マタニティヨガ 10:00~11:00 | 16 | 17 | 18 |
| 20 | 21 お産の流れ院内 10:00~11:30 | 22 ヨガ休講 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 プレイングマタニティヨガ 10:00~12:00 夫婦学級 16:00~17:00 |
| 27 | 28 | 29 マタニティヨガ 10:00~11:00 | 30 ソフロロジー-ZOOM 14:00-14:45 お産の流れZOOM 15:00-15:45 | | |

