

2025 3月のスクール予定表

●妊娠中のスクール		対象	予約	定員	参加費
母 親 学 級	ソフロロジー 院内またはzoom	妊娠13週以降	要	20 名	無料
	骨盤ケアクラス	妊娠13週以降	要	10 名	無料
	お産の流れ 院内またはzoom	妊娠28週以降	要	20 名	無料
	術前クラス 院内 & zoom同時	妊娠28週以降	要	20 名	無料
👫	夫婦学級（母学受講後がオススメ）	妊娠28週以降	要	8 組	無料
👤	ソフロぷらす交流会	妊娠16週以降	不要	なし	無料
🧘	マタニティヨガ	妊娠16週以降	要	15 名	無料

●産後のスクール		対象	予約	定員	参加費
のぼりっ子ビクス	ママと赤ちゃん	3～6ヵ月 / 7～12ヵ月	要	10組	1,000円
		(生後3～12ヵ月)			
リラックスヨガ【飲み物付き】		20歳以上の女性	要	15名	1,000円

日	月	火	水	木	金	土
						1 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
2	3	4	5 マタニティヨガ 10:00～11:00	6 3-6ヵ月ののぼりっ子ビクス 10:30～11:30 骨盤ケア 14:00～15:00	7	8 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
9	10	11 ソフロロジー 10:00～11:30	12 マタニティヨガ 10:00～11:00	13 7-12ヵ月ののぼりっ子ビクス 10:30～11:30 術前クラス【院内・zoom】 14:00～15:30	14	15 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
16	17	18 お産の流れ 10:00～11:30	19 マタニティヨガ 10:00～11:00	20 春分の日	21	22 夫婦学級 16:00～17:00
23/30	24/31	25 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	26 マタニティヨガ 10:00～11:00	27	28	29

3/25
院内での開催
はありません。