

# 2024 July

# 7

# 月のスクール予定表

NOBORI  
HOSPITAL

●妊娠中のスクール		対象	予約	定員	参加費
母	ソフロロジー 院内またはzoom	妊娠13週以降	要	20名	無料
親	骨盤ケアクラス	妊娠13週以降	要	10名	無料
学	お産の流れ 院内またはzoom	妊娠28週以降	要	20名	無料
級	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	10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	3~6ヵ月 / 7~12ヵ月	ママと赤ちゃん (生後3~12ヵ月)	要	10組	1,000円
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	2 ソフロロジー 10:00~11:30	3 マタニティヨガ 10:00~11:00	4	5	6 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:10~11:40
7	8	9	10 マタニティヨガ 10:00~11:00	11 3-6ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30~11:30 骨盤ケア 14:00~15:00	12	13 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
14	15 海の日	16 お産の流れ 10:00~11:30	17 マタニティヨガ 10:00~11:00	18 7-12ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30~11:30 術前クラス【院内・zoom】 14:00~15:30	19	20 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:10~11:40
21	22	23	24 マタニティヨガ 10:00~11:00	25 zoom ソフロロジー 14:00~14:45 zoom お産の流れ 15:00~15:45	26	27 夫婦学級 16:00~17:00 ヨガはありません
28	29	30	31 マタニティヨガ 10:00~11:00	7/25 院内での開催はありません。		