

2024
June

6

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	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	ママと赤ちゃん	要	10 組	1,000円
	3～6ヵ月 / 7～12ヵ月	(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 ソフロロジー 10:00～11:30	5 ヨガお休み	6	7	8 マタニティヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
9	10	11	12 マタニティヨガ 10:00～11:00	13 3-6ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30～11:30 骨盤ケア 14:00～15:00	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 7-12ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30～11:30	21	22 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
23	24	25	26 マタニティヨガ 10:00～11:00	27 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	28	29 6/27 院内での 開催はありません。