

2024 August 8 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 骨盤ケア 14:00～15:00	2	3 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
4	5	6 ソフロロジー 10:00～11:30	7 マタニティヨガ 10:00～11:00	8 3-6ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30～11:30	9	10 夫婦学級 16:00～17:00
11 山の日	12 振替 休日	13	14	15	16	17 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
18	19	20 お産の流れ 10:00～11:30	21 マタニティヨガ 10:00～11:00	22	23	24 リラックスヨガ 10:00～11:00
25	26	27	28 マタニティヨガ 10:00～11:00	29 7-12ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30～11:30 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	30	31 夫婦学級 16:00～17:00