

2024

## 10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	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	15名	無料

●産後のスクール		対象	予約	定員	参加費
のぼりっ子ピクス 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 マタニティヨガ 10:00~11:00	3 骨盤ケア 14:00~15:00	4	5 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:10~11:40
6	7	8 ソフロロジー 10:00~11:30	9 マタニティヨガ 10:00~11:00	10 3-6ヵ月のぼりっ子ピクス 10:30~11:30	11	12 夫婦学級 16:00~17:00
13	14 スポーツの日	15 お産の流れ 10:00~11:30	16 マタニティヨガ 10:00~11:00	17 7-12ヵ月のぼりっ子ピクス 10:30~11:30	18	19 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:10~11:40
20	21	22	23 マタニティヨガ 10:00~11:00	24	25	26 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
27	28	29	30 マタニティヨガ 10:00~11:00	31 zoom ソフロロジー 14:00~14:45 zoom お産の流れ 15:00~15:45	10/31 院内での開催はありません。	