

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

12/26 院内での開催はありません。