

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

院内&zoom同時開催

11/28 院内での開催はありません。