

3 2025 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

●その他のスクール		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 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:00~11:30
2	3	4	5 マタニティヨガ 10:00~11:00	6 3-6ヵ月のぼりっ子ピクス 10:30~11:30 骨盤ケア 14:00~15:00	7	8 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
9	10	11 ソフロロジー 10:00~11:30	12 マタニティヨガ 10:00~11:00	13 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	14	15 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:00~11:30
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 春分の日	21	22 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
23/30	24/31	25 zoom ソフロロジー 14:00~14:45 zoom お産の流れ 15:00~15:45	26 マタニティヨガ 10:00~11:00	27	28	29

院内 & zoom 同時開催

3/25
院内での開催
はありません。