

2025

# 7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】	18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 14:00~15:30	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 妊婦さん 受講OK	12 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
13	14	15	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 術前クラス【院内・zoom】 14:00~15:30	18	19
20	21 海の日	22 お産の流れ 14:00~15:30	23 マタニティヨガ 10:00~11:00	24	25 妊婦さん 受講OK	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	7/31 院内での開催はありません。	