



# 2025 8月のスクール予定表

NOBORI HOSPITAL

| ●妊娠中のスクール        |                   | 対象      | 予約 | 定員   | 参加費 |
|------------------|-------------------|---------|----|------|-----|
| 母<br>親<br>学<br>級 | ソフロロジー 院内またはzoom  | 妊娠13週以降 | 要  | 20 名 | 無料  |
|                  | 骨盤ケアクラス           | 妊娠13週以降 | 要  | 10 名 | 無料  |
|                  | お産の流れ 院内またはzoom   | 妊娠28週以降 | 要  | 20 名 | 無料  |
|                  | 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    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|----|------|--------|
|  のぼりっ子ビクス       |                | ママと赤ちゃん    | 要  | 10 組 | 1,000円 |
|                                                                                                 | 3～6ヵ月 / 7～12ヵ月 | (生後3～12ヵ月) |    |      |        |
|  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<br>マタニティヨガ<br>10:00～11:00<br>ソフロぷらす交流会<br>11:10～11:40 |
| 3                  | 4         | 5<br>ソフロロジー<br>14:00～15:30 | 6<br>マタニティヨガ<br>10:00～11:00  | 7<br>3-6ヵ月のぼりっ子ビクス<br>10:30～11:30<br>骨盤ケア<br>14:00～15:00      | 8<br>妊婦さん<br>受講OK  | 9<br>リラックスヨガ<br>10:00～11:00<br>夫婦学級<br>16:00～17:00      |
| 10                 | 11<br>山の日 | 12                         | 13                           | 14                                                            | 15<br>妊婦さん<br>受講OK | 16<br>リラックスヨガ<br>10:00～11:00                            |
|                    |           | 8/13～8/15 お盆休み             |                              |                                                               |                    |                                                         |
| 17                 | 18        | 19<br>お産の流れ<br>14:00～15:30 | 20<br>マタニティヨガ<br>10:00～11:00 | 21<br>7-12ヵ月のぼりっ子ビクス<br>10:30～11:30                           | 22<br>妊婦さん<br>受講OK | 23<br>リラックスヨガ<br>10:00～11:00<br>夫婦学級<br>16:00～17:00     |
| 24/31              | 25        | 26                         | 27<br>マタニティヨガ<br>10:00～11:00 | 28<br>zoom ソフロロジー<br>14:00～14:45<br>zoom お産の流れ<br>15:00～15:45 | 29                 | 30<br>マタニティヨガ<br>10:00～11:00                            |
| 8/28 院内での開催はありません。 |           |                            |                              |                                                               |                    |                                                         |