

2025

NOBORI
HOSPITAL

10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 親 学 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
	のぼりっ子ピクス	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 マタニティヨガ 10:00～11:00	2 骨盤ケア 14:00～15:00	3	4 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
5	6	7 ソフロロジー 14:00～15:30	8 マタニティヨガ 10:00～11:00	9 3-6ヵ月のぼりっ子ピクス 10:30～11:30	10	11 夫婦学級 16:00～17:00
12	13 スポーツ の日	14	15 マタニティヨガ 10:00～11:00	16 7-12ヵ月のぼりっ子ピクス 10:30～11:30	17	18 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
19	20	21 お産の流れ 14:00～15:30	22 マタニティヨガ 10:00～11:00	23	24 妊婦さん 受講OK	25 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
26	27	28	29 マタニティヨガ 10:00～11:00	30 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	31	

10/30 院内での開催は
ありません。