

2025

NOBORI
HOSPITAL

12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 ソフロロジー 14:00～15:30	3 マタニティヨガ 10:00～11:00	4	5	6 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
7	8	9	10 マタニティヨガ 10:00～11:00	11 3-6ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30～11:30 骨盤ケア 14:00～15:00	12 妊婦さん 受講OK	13 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
14	15	16 お産の流れ 14:00～15:30	17 マタニティヨガ 10:00～11:00	18 7-12ヵ月のぼりっ子ビクス 10:30～11:30	19	20 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
21	22	23	24 マタニティヨガ 10:00～11:00	25 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	26 妊婦さん 受講OK	27 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
28	29	30	31	12/25 院内での開催は ありません。		