



2026

1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	3
4	5	6	7 マタニティヨガ 10:00～11:00	8 3-6ヵ月ののぼりっ子ビクス 10:30～11:30	9 妊婦さん 受講OK	10 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
11	12 成人 の日	13 ソフロロジー 14:00～15:30	14 マタニティヨガ 10:00～11:00	15 7-12ヵ月ののぼりっ子ビクス 10:30～11:30 骨盤ケア 14:00～15:00	16	17 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
18	19	20 お産の流れ 14:00～15:30	21 マタニティヨガ 10:00～11:00	22 術前クラス【院内・zoom】 14:00～15:30	23 妊婦さん 受講OK	24 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
25	26	27	28 マタニティヨガ 10:00～11:00	29 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	30	31 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40

1/29 院内での開催はありません。

院内 & zoom同時開催