

2025

NOBORI
HOSPITAL

11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
のぼりっ子ビクス 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 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
2	3 文化の日	4 ソフロロジー 14:00～15:30	5 マタニティヨガ 10:00～11:00	6	7 妊婦さん 受講OK	8 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
9	10	11 お産の流れ 14:00～15:30	12 マタニティヨガ 10:00～11:00	13 3-6ヵ月ののぼりっ子ビクス 10:30～11:30 骨盤ケア 14:00～15:00	14	15 マタニティヨガ 10:00～11:00 ソフロぷらす交流会 11:10～11:40
16	17	18	19 マタニティヨガ 10:00～11:00	20 7-12ヵ月ののぼりっ子ビクス 10:30～11:30 術前クラス【院内・zoom】 14:00～15:30	21 妊婦さん 受講OK	22 リラックスヨガ 10:00～11:00 夫婦学級 16:00～17:00
23/30	24 振替休日	25	26 マタニティヨガ 10:00～11:00	27 zoom ソフロロジー 14:00～14:45 zoom お産の流れ 15:00～15:45	28	29

院内での開催はありません。