

2026

3

## 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	3~6ヶ月 / 7~12ヶ月	ママと赤ちゃん (生後3~12ヶ月)	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	2	3 ソフロロジー 14:00~15:30	4 マタニティヨガ 10:00~11:00	5 骨盤ケア 14:00~15:00	6	7 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:10~11:40
8	9	10	11 マタニティヨガ 10:00~11:00	12 3-6ヶ月のぼりっ子ビクス 10:30~11:30 術前クラス【院内・zoom】 14:00~15:30	13 妊婦さん受講OK	14 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
15	16	17 お産の流れ 14:00~15:30	18 マタニティヨガ 10:00~11:00	19 7-12ヶ月のぼりっ子ビクス 10:30~11:30	20	21 マタニティヨガ 10:00~11:00 ソフロぷらす交流会 11:10~11:40
22	23	24	25 マタニティヨガ 10:00~11:00	26 zoom ソフロロジー 14:00~14:45 zoom お産の流れ 15:00~15:45	27 妊婦さん受講OK	28 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
29	30	31				3/26 院内での開催はありません。