

2026

4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
👶	のぼりっ子ピクス 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	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	10 妊婦さん 受講OK	11 リラックスヨガ 10:00~11:00 夫婦学級 16:00~17:00
12	13	14 お産の流れ 14:00~15:30	15 マタニティヨガ 10:00~11:00	16 3-6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	22 マタニティヨガ 10:00~11:00	23 7-12ヵ月のぼりっ子ピクス 10:30~11:30 zoomソフロロジー 14:00~14:45	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 昭和の日	30 zoomお産の流れ 15:00~15:45	4/23 院内での開催は ありません。	