

| 曜日       | 火  |   | 水  | 木  |   |   | 日   |    |
|----------|--|---|--|--|---|---|---|----|
| 教室       | マタニティビクス                                 | マタニティヨガ   | ソフロロジー教室   | ベビーサイン   | ベビーマッサージ                                | ママヨガ  | ペアクラス                                       |    |
| インストラクター | 岡本                                       | 安藝  | 助産師  | 松本   | ブリランテ                                   | 新部  | 助産師   |    |
| 開始時間     | 14:00                                    | 14:00   | 13:30  | 13:30  | 13:30                                   | 14:00   | 14:00                                       |    |
| 終了予定時間   | 16:00                                    | 15:15   | 16:00  | 14:30  | 15:30                                   | 15:00   | 15:30                                       |    |
| レッスン料    | 1,000 円                                  | 1,000 円   | 無料   | お試し<br>1,000 円   | 定期 6 回<br>17,100 円<br>(受講料・教材費込)        | 2,000 円   | 1,000 円                                     | 無料 |
| 対象       | ・妊娠13週～<br>分娩直前まで                        | ・妊娠13週～<br>分娩直前まで                                       | ・妊娠24週以降   | ・6ヶ月～1歳半の赤ちゃん<br>とママ<br>・妊婦さんも可                          | ・2ヶ月～10ヶ月の<br>赤ちゃん和妈妈                   | ・産後～1歳までの<br>ママ<br>(赤ちゃん同伴OK)                               | ・妊娠34週以降の<br>妊婦さんとパート<br>ナーの方<br>・1人での参加も可  |    |
| 内容       | ・有酸素運動やストレッチ<br>・妊娠中の腰痛、肩こり、<br>便秘の予防や改善 | ・妊婦さん向けに<br>アレンジされた体操や<br>呼吸<br>・リラックス、瞑想、お産に<br>必要なポーズ | ・お産の経過<br>・入院案内<br>・DVD 鑑賞<br>・ソフロロジー式分娩に<br>ついて | ・手話やジェスチャーを使った<br>コミュニケーション<br>・毎日に役立つベビーサインの<br>紹介や手遊び歌 | ・アロマオイルを使い、お肌<br>のケアとマッサージで親<br>子の絆を深める | ・産後の体に効く全身<br>を使ったポーズ<br>・インナーマッスルに働きか<br>けてシェイプアップ         | ・お産の経過と<br>過ごし方<br>・アロママッサージ<br>紹介<br>・病棟見学 |    |
| 持ち物      | 運動のできる服装<br>タオル<br>水分<br>上靴              | 運動のできる服装<br>タオル<br>水分                                   | ❖ 特にありません<br>動きやすい服装で<br>お越しく下さい                 | ❖ 特にありません<br>動きやすい服装で<br>お越しく下さい                         | バスタオル2枚<br>赤ちゃん用飲み物<br>おもちゃ<br>お着替え・おむつ | 運動のできる服装<br>バスタオル1枚<br>フェイスタオル<br>(赤ちゃん和妈妈の飲み物<br>お着替え・おむつ) | ❖ 特にありません<br>動きやすい服装で<br>お越しく下さい            |    |
| memo     | ・予約制<br>・託児あり<br>・医師の許可要                 | ・予約制<br>・託児あり<br>・医師の許可要                                | ・予約制   | ・講師へ直接予約・申込<br>・お試し: 偶数月の第1木曜日<br>・定期: 第4木曜日<br>5月・11月開講 | ・予約制<br>・第2木曜日                          | ・予約制<br>・第3木曜日  | ・予約制  |    |