

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