

| 曜日 | 火 | | 水 | 木 | | | 日 | |
|----------|--|---|--|--|---|---|---|-----------|
| 教室 | マタニティピクス | 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 (★新部) | 木村 | 助産師 | 松本 | ブリランテ | 新部 | 助産師 | |
| 開始時間 | 14:00(★13:00) | 14:00 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 14:00 | 14:00 | |
| 終了予定時間 | 16:00(★15:00) | 15:15 | 15:30 | 14:30 | 15:30 | 15:00 | 15:30 | |
| レッスン料 | 1,000 円 | 1,000 円 | 1,000 円(CD 付) | お試し 1,000 円 | 定期 6 回 17,200 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 ・DVD鑑賞 ・ソフロロジー式分娩に ついて ・呼吸の練習 など | ・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 室内用運動靴 | 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 お越してください | ❖ 特にありません 動きやすい服装で お越してください | 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 お越してください | |
| 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 ・託児あり | ・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 3組以上で開講 | ・予約制 ・第2木曜日 | ・予約制 ・第3木曜日 | ・予約制 | |