

	火		水	木			金		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	栄養セミナー	育児サークル	ペアクラス
講師	岡本 (新部)	木村	助産師	杉山		株)ブリランテ	新部	管理栄養士	助産師	助産師
開始	13:00	14:00	13:30	13:30		13:30	14:00	11:00	13:30	14:00
終了	15:00	15:15	15:30	14:30		15:30	15:00	13:00	14:30	15:30
料金	1,000 円	1,000 円	1,500 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	1,000 円	無料	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 とママ	・産後～1歳 までのママ (赤ちゃん同伴 OK)	・当院に通院して いる妊婦さん (つわりが落ちて きた方)	・1ヶ月～4ヶ月 の赤ちゃん とママ	・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	・妊娠中の食事 についての話 ・ランチの試食会 (レシピ付き)	・育児に関する 悩みを楽しくお 話 ・同じ悩みを持つ ママさん達と情 報交換	・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	❖特になし 動きやすい服 装でお越し ください	❖特になし 動きやすい服 装でお越し 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 とママの飲 み物 お着替え・お むつ	❖特になし	バスタオル 着替え おむつ ミルク お湯 等	❖特になし 動きやすい服 装でお越し 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 ・毎月1回 金曜日 (不定期)	・予約制 ・第2金曜日	・予約制