

2019年8月 まつぼっくりスタジオ スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				産後ボール (1歳くらいまで)大塚	産後ボール (1歳くらいまで)大塚	休診日
				マタニティ ボールヨガ 大塚		
4	5	6	7	8	9	10
9:50受付→	妊娠後期 赤ちゃんとおっぱい	妊娠中期 (お産とバースプラン)	まつぼっくりの会(3M) 5月出産のお母さん		おやこで音あそび (1歳くらいまで)高谷	孫育て応援クラス
13:50受付→	ベビーマッサージ	妊娠前期 (心とからだづくり)				パパニティクラス 渡辺
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	マタニティ ピラティス 岡田	まつぼっくりの会(6M) 2月出産のお母さん	産後ボール (1歳くらいまで)大塚	産後ボール (1歳くらいまで)大塚	ボールストレッチ 大塚 (1歳以上)
		出産直前 (一緒に産みましょう)	親子体操(1歳ぐらいまで) 岡田	マタニティ ボールヨガ 大塚	まつのこ広場 (妊婦さんとお母さん)大塚	松田母子クリニック ご案内会
18	19	20	21	22	23	24
9:50受付→	ベビーマッサージ	産後ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	まつぼっくりの会(12M) 8月出産のお母さん	産後ボール (1歳ぐらいまで)大塚	妊娠前期 (心とからだづくり)	おやこで音あそび (1歳ぐらいまで)高谷
13:50受付→	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)	妊娠中期 (お産とバースプラン)	親子体操(1歳ぐらいまで) 岡田	マタニティ ボールヨガ 大塚	お母さん歯科医のお話 (我が子を虫歯から守る)	パパニティクラス 渡辺
25	26	27	28	29	30	31
9:50受付→	ベビーマッサージ	マタニティ ピラティス 岡田	親子体操(1歳以上) 岡田	産後ボール (1歳ぐらいまで)大塚	産後ボール (1歳ぐらいまで)大塚	
13:50受付→	ベビーマッサージ	出産直前 (一緒に産みましょう)	親子体操(1歳ぐらいまで) 岡田	マタニティ ボールヨガ 大塚	経腹出産 (帝王切開)	



「産後ボール」クラスは1歳くらいまでの子がいつ来ても良いクラス編成になりました。是非遊びに来てくださいね！
マタニティクラスは参加する前に医師の許可書が必要になります。受講を希望される方は健診の時に受付にご相談下さい。

