

2019年9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	4	5	6	7
9:50受付→	妊娠後期 赤ちゃんとおっぱい	妊娠中期 (お産とパースプラン)	まつぼっくりの会(3M) 6月出産のお母さん	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	おやこで音あそび (1歳ぐらいまで)高谷
13:50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	経腹出産 (帝王切開)	マタニティ ボールヨガ 大塚	ベビーマッサージ	パパニティクラス 渡辺
8	9	10	11	12	13	14
9:50受付→	ベビーマッサージ	マタニティ ピラティス 岡田	まつぼっくりの会(6M) 3月出産のお母さん	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	ボールストレッチ (1歳以上)大塚
13:50受付→	妊娠前期 (心とからだづくり)	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	まつこの広場 (妊婦さんとお母さん)大塚	松田母子クリニック ご案内会
15	16	17	18	19	20	21
9:50受付→	敬老の日	妊娠前期 (心とからだづくり)	まつぼっくりの会(12M) 9月出産のお母さん	産後ボール (1歳ぐらいまで)大塚	おやこで音あそび (1歳ぐらいまで)高谷	孫育て応援クラス
13:50受付→		産後ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	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	妊娠中期 (お産とパースプラン)	
22	23	24	25	26	27	28
9:50受付→	秋分の日	マタニティ ピラティス 岡田	親子体操 (1歳ぐらいまで)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→		出産直前 (一緒に産みましょう)	親子体操(1歳以上) 岡田	マタニティ ボールヨガ 大塚	お母さん歯科医のお話 (きれいな歯並び)	パパニティクラス 渡辺
29	30					
9:50受付→	ベビーマッサージ	 NEWS パパニティクラス受講料が無料になりました  				
13:50受付→	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)					

「産後ボール」クラスは1歳ぐ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。