

2020 年 11 月 まつぼっくりスタジオ スケジュール

	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
9:50受付→	ベビーマッサージ	文化の日	ZOOMまつぼっくりの会 (3M)8月出産のお母さん	産後ポールストレッチ (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→	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)		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			
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	ZOOMまつぼっくりの会 (6M)5月出産のお母さん	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	赤ちゃんゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	パパニティクラス≪4組限定≫ 渡辺	
13:50受付→	妊娠前期 (心とからだづくり)	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	ZOOMまつのご広場 (妊婦さんとお母さん)大塚	パパニティクラス≪4組限定≫ 渡辺	
15	16	17	18	19	20	21	
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	ZOOMまつぼっくりの会 (12M)11月 出産のお母さん	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	赤ちゃんゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	おやこで音あそび (1歳ぐらいまで)高谷	
13:50受付→	孫育て応援クラス	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		ZOOM松田母子クリニック ご案内会	
22	23	24	25	26	27	28	
9:50受付→		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	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	赤ちゃんゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口		
13:50受付→		妊娠中期 (お産とバースプラン)	ZOOM産後ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	マタニティ ボールヨガ 大塚	ZOOM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≪4組限定≫ 渡辺	
29	30		2	3	4	5	
9:50受付→	ベビーマッサージ		産後各種エクササイズ、ベビーマッサージ、おやこで音あそびはスタジオクラス再開します。 定員が各4組です。各クラス1500円ベビマのみオイル付で2500円です。				
13:50受付→	経腹出産 (帝王切開)						
6	  <p>有料クラスのお支払いはクレジットカード事前決済になります。 各母親学級、パパニティクラス、まつぼっくりの会、まつのご広場は無料です。</p>						