

2021 年 1 月 まつぼっくりスタジオ スケジュール



	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
 <p>新年あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。</p>					休診日	休診日
3	4	5	6	7	8	9
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 (3M)10月出産のお母さん	産後ボールストレッチ (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→	妊娠前期 (心とからだづくり)	出産直前 (一緒に産みましょう)	ZOOM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	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)	
10	11	12	13	14	15	16
9:50受付→	成人の日	マタニティ ピラティス 岡田	ZOOMまつぼっくりの会 (6M)7月出産のお母さん	産後ボールストレッチ (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	ZOOMはじめよう赤ちゃんごはん (6ヶ月ぐらいまで)小川
13:50受付→		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	ハパニティクラス 渡辺
17	18	19	20	21	22	23
9:50受付→	ZOOM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)1月 出産のお母さん	ZOOM産後ストレッチ (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→	経腹出産 (帝王切開)	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お母さん歯科医のお話 (我が子を虫歯から守る)	
24	25	26	27	28	29	
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歳ぐらいまで)岡田	産後ボールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	ZOOM赤ちゃんゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	
13:50受付→	孫育て応援クラス	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松田母子クリニック ご案内会	

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”“ハパニティクラス”“まつぼっくりの会”“まつのご広場”“はじめよう赤ちゃんごはん”は無料です。

