

# 2021 年 2 月 まつぼっくりスタジオ スケジュール

	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	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)11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	ZOOM赤ちゃんとゆったりヨガ (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
	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	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)	
7	8	9	10	11	12	13
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)8月出産のお母さん	建国記念日	赤ちゃんとゆったりヨガ (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→	経腹出産 (帝王切開)	妊娠中期 (お産とバースプラン)	ZOOM親子体操 (1歳ぐらいまで)岡田		ZOOMまつのご広場 (妊婦さんとお母さん)大塚	
14	15	16	17	18	19	20
	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)2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	
	妊娠中期 (お産とバースプラン)	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	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)	ZOOM松田母子クリニック ご案内会
21	22	23	24	25	26	27
9:50受付→	ベビーマッサージ	天皇誕生日	親子体操 (1歳ぐらいまで)岡田	ZOOM産後ストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	赤ちゃんとゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	
13:50受付→	孫育て応援クラス		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 (きれいな歯並び)	パパニティクラス 渡辺
28	2	3	4	5	6	

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”“はじめよう赤ちゃんごはん”は無料です。

ZOOMをつかったオンラインクラスも簡単に参加できますよ。不明な点はスタッフまで！

