



2021 年 9 月 まつぼっくりスタジオ スケジュール

	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
9:50受付→			ZOOMまつぼっくりの会 生後4ヶ月まで	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	赤ちゃん和ゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	
13:50受付→			出産直前 (一緒に産みましょう)	マタニティ ポールヨガ 大塚	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)	
5	6	7	8	9	10	11
9:50受付→	ベビーマッサージ	親子ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	ZOOMまつぼっくりの会 生後5~8ヶ月	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	ZOOM赤ちゃん和ゆったりヨガ (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→	妊娠前期 (心とからだづくり)	マタニティ ピラティス 岡田	出産直前 (一緒に産みましょう)	マタニティ ポールヨガ 大塚	妊娠中期 (お産とパースプラン)	
12	13	14	15	16	17	18
9:50受付→	ZOOMベビーマッサージ	親子ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	ZOOMまつぼっくりの会 生後9ヶ月~12ヶ月	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚	赤ちゃん和ゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	パパニティクラス 渡辺
13:50受付→	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)	マタニティ ピラティス 岡田	出産直前 (一緒に産みましょう)	マタニティ ポールヨガ 大塚	ZOOMまつご広場 (妊婦さんとお母さん)大塚	ZOOM松田母子クリニック ご案内会
19	20	21	22	23	24	25
9:50受付→	敬老の日	親子ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	妊娠中期 (お産とパースプラン)	秋分の日	赤ちゃん和ゆったりヨガ (1歳ぐらいまで)田口	
13:50受付→		マタニティ ピラティス 岡田	出産直前 (一緒に産みましょう)		ZOOMお母さん歯科医のお話 (我が子を虫歯から守る)	
26	27	28	29	30	1	
9:50受付→	ベビーマッサージ	親子ピラティス (1歳ぐらいまで)岡田	経腹出産 (帝王切開)	ZOOM産後ストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚		
13:50受付→	孫育て応援クラス	マタニティ ピラティス 岡田	出産直前 (一緒に産みましょう)	マタニティ ポールヨガ 大塚		



ZOOMご案内会

はご自宅からオンラインの受講です。
スライドを使った院内見学など立ち合い出産をお考えのご夫婦はぜひお二人で受講してください。
ZOOMはスマートフォン、パソコン、タブレットから簡単に参加できます。

