

2021 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
31	1	2	3 	4	5	6 
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	文化の日	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	
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		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	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4ヶ月まで	産後ボールストレッチ (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	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 (お産とパースプラン)	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 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	
14	15	16	17	18	19	20
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5~8ヶ月	産後ボールストレッチ (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	妊娠前期 (心とからだづくり)
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 ボールヨガ 大塚	妊娠中期 (お産とパースプラン)	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	勤労感謝の日	ZOOMまつぼっくりの会 生後9ヶ月~12ヶ月	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	産後ボールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚
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)	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 渡辺
28	29	30	1	2	3	4
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				
13:50受付→	孫育て応援クラス	マタニティ ピラティス 岡田				

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。