

2021 年 12 月 まつぼっくりスタジオ スケジュール

	月	火	水	木	金	土
28	29	30	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	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで)大塚
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)	ZOOM松田母子クリニック ご案内会
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	ZOOM産後ストレッチ (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→	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まつのこ広場 (妊婦さんとお母さん)大塚	妊娠前期 (心とからだづくり)
19	20	21	22	23	24	25
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)	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	おやこで音あそび (1歳ぐらいまで)高谷
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 ポールヨガ 大塚	ZOOMお母さん歯科医のお話 (キレイな歯並び)	パパニティクラス 渡辺
26	27	28	29	30	31	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	休診日	休診日	休診日	
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ご案内会はご自宅などからご利用いただけるオンラインの受講クラスです。
 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。
 おやこで音あそびのクリスマスイベントがあります。

