

# 2022年9月まつぼっくりスタジオ スケジュール

日 月 火 水 木 金 土

	29	30	31	1	2	3
10:00				産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで) 大塚	妊娠前期 (心とからだづくり)	
14:00				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
10:00	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か月まで	産後ポールストレッチ (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	ZOOMはじめよう赤ちゃんごはん (6か月ぐらいまで)
14:00	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	まつのご広場 (1歳ぐらいまで) 大塚	
	12	13	14	15	16	17
10:00	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か月	産後ポールストレッチ (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	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)
14:00	経腹出産 (帝王切開)	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 (我が子を虫歯から守る)	ZOOM松田母子クリニック ご案内会
	19	20	21	22	23	24
10:00	敬老の日 	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9~12か月	産後ポールストレッチ (1歳ぐらいまで) 大塚	秋分の日 	妊娠前期 (心とからだづくり)
14:00		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		パパニティクラス 渡辺
	26	27	28	29	30	1
10:00	ベビーマッサージ	親子ピラティス (1歳ぐらいまで) 岡田	おやこで音あそび (1歳ぐらいまで) 高谷	産後ポールストレッチ (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	
14:00	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	妊娠中期 (お産とパースプラン)	

まつのご広場がスタジオ開催になりました。  
広場はお母さんが自由に話せるクラスです。

