

2022年11月まつぼっくりスタジオ スケジュール



日 月 火 水 木 金 土

	31	1	2	3	4	5
10:00		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		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
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)	文化の日	まつのご広場 (1歳ぐらいまで) 大塚	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)
	7	8	9	10	11	12
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	
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	
	14	15	16	17	18	
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9~12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	ZOOMはじめよう赤ちゃんごはん (6か月ぐらいまで)
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	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
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		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	妊娠前期 (心とからだづくり)
14:00	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		勤労感謝の日	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)
	28	29	30	1	2	3
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	親子ピラティス (1歳ぐらいまで) 岡田			
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)			

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。

