



2023 年 1 月 まつぼっくりスタジオ スケジュール

月 火 水 木 金 土



2	3	4	5	6	7
10:00 おみじ			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 ポールヨガ 大塚	まつのご広場 (1歳ぐらいまで) 大塚	妊娠中期 (お産とパースプラン)
9	10	11	12	13	14
10:00 成人式	親子ピラティス (1歳ぐらいまで) 岡田	まつぼっくりの会 2022年10月生まれ①	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	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)	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	妊娠後期 (赤ちゃんとおっぱい)
16	17	18	19	20	21
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 1歳まで	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 経腹出産 (帝王切開)	マタニティ ピラティス 岡田	妊娠中期 (お産とパースプラン)	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)	松田母子クリニック ご案内会
23	24	25	26	27	28
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	まつぼっくりの会 2022年10月生まれ②	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	妊娠中期 (お産とパースプラン)	パパニティクラス 渡辺
30	31	1	2	3	4
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				
14:00 孫育て応援クラス	マタニティ ピラティス 岡田				

「松田母子クリニックご案内会」
「まつぼっくりの会」がスタジオ開催になりました。