院内クラス 予定表

NOV 2019



開講場所		月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5	6	7
なないろアネックス	ζ			ソフロロジー教室			後期マタニティクラス
	AM	マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ	マタニティビクス		
7±++	AIM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまちホール	PM	産後の骨盤調整ストレッチ		産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PIVI				親子ビクスB		
		9	10	11	12	13	14
なないろアネックス	ζ			茶話会			
		マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ			
7+++ II	AM	マタニティヨガ		バウンスコア			
こまちホール	D14			産後太り解消! ボディメイク講座			
	PM			112 17 17 17	親子ビクスB		
		16	17	18	19	20	21
なないろアネックス				後期マタニティクラス			ソフロロジー教室
		マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ	マタニティビクス		
7+++ II	AM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまちホール		産後の骨盤調整ストレッチ		産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PM			11:2 12 12 12 13:2:-	親子ビクスB		
		23	24	25	26	27	28
なないろアネックス				後期マタニティクラス			
		マタニティビクス		産後リセットヨガ	マタニティビクス		
7+++ II	AM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまちホール	DM			産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PM			112 12 12 12 12	親子ビクスB		
		30	31				
なないろアネックス							
	A N.4						
7±++	AM						
こまちホール	D						
	PM						

<予約方法と受講料>

なないろアネックス開講 (茶話会・ソフロロジー教室・後期マタニティクラス)

* 予約方法

受付(診療時間内) または電話(月~金曜 10:00~17:00)

* 受講料

茶話会・ソフロロジー教室 500円 または 受講カード1回分

後期マタニティクラス

無料

こまちホール開講(マタニティビクスなど)

* 予約方法(診察のご予約と同様です)

タッチパネル または インターネットでのご予約

* 受講料

全クラス 1講座 受講カード1回分

<開講時間と対象者>

なないろアネックス開講

茶話会(12w~	~20W)	14:00~16:00
ソフロロジー教室	(16w~34w)	14:00~16:00
後期マタニティクラ	5ス(28w~35w)	14:00~16:00
こまちホール開講		
★ マタニティビクス	(13w以降)	10:30~11:15

★ マタニティヨガ (13w以降) 11:30~12:15 ★ 産後リセット∃ガ (産後1ヶ月~) 10:30~11:15

バウンスコア (産後1ヶ月~7ヶ月) 11:30~12:15

★ 産後の骨盤調整ストレッチ (産後1ヶ月~36ヶ月) 13:30~14:15

★ 産後太り解消!ボディメイク講座(産後1ヶ月~36ヶ月) 13:30~14:15

ベビーマッサージ (生後1ヶ月~1才3ヶ月) 10:30~11:30

親子ビクスA(生後1ヶ月~1才) 13:00~13:45

親子ビクスB(1才1ヶ月~2才)

14:00~14:45

<その他>

受講カードは事前に外来受付でご購入下さい。(5回分¥2,500·11回分¥5,000)

★印のクラスはお子様同伴の参加ができません。

予約人数が少ない場合は、前日昼頃に中止のご連絡をさせていただくことがあります。

持ち物等はホームページ内「クラス&アロマ」でご確認ください。

更衣室はありません。着替えの必要な方はホール内でお願いいたします。

JAN 2020



開講場所	-	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
なないろアネックス							
	АМ						
こまちホール	РМ						
		6	7	8	9	10	11
なないろアネックス	ζ			後期マタニティクラス			ソフロロジー教室
		マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ	マタニティビクス		
7+++ II	AM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまちホール		産後の骨盤調整ストレッチ		産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PM			1100 100 100	親子ビクスB		
		13	14	15	16	17	18
なないろアネックス	ζ			茶話会			後期マタニティクラス
	AM		ベビーマッサージ	産後リセットヨガ	マタニティビクス		
こまちホール	AM			バウンスコア	マタニティヨガ		
C&5/N //	PM			産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
					親子ビクスB		
		20	21	22	23	24	25
なないろアネックス	ζ			ソフロロジー教室			
	AM	マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ	マタニティビクス		
こまちホール	7 (1)	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こむりホール	PM	産後の骨盤調整ストレッチ		産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	FIN				親子ビクスB		
		27	28	29	30	31	
なないろアネックス				後期マタニティクラス			
	AM	マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ	マタニティビクス		
こまちホール	- 11	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
26 3/11 //	PM			産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	[親子ビクスB		

<予約方法と受講料>

なないろアネックス開講 (茶話会・ソフロロジー教室・後期マタニティクラス)

* 予約方法

受付(診療時間内) または電話(月~金曜 10:00~17:00)

* 受講料

茶話会・ソフロロジー教室 500円 または 受講カード1回分

後期マタニティクラス無料

こまちホール開講

(マタニティビクスなど)

*予約方法(診察のご予約と同様です)

タッチパネル または インターネットでのご予約

* 受講料

全クラス 1講座 受講カード1回分

<開講時間と対象者>

なないろアネックス開講

	茶話会(12w~20W)			14:00~16:00		
ソフロロジー教室(16w~34w)				14:00~16:00		
後期マタニティクラス(28w~35w)				14:00~16:00		
Z	まちホール開講					

こまちホール開講		
★ マタニティビクス (13)	3w以降)	10:30~11:15
★ マタニティヨガ (13	w以降)	11:30~12:15
★ 産後リセット∃ガ (産	後1ヶ月~)	10:30~11:15
バウンスコア (産後:	1ヶ月~7ヶ月)	11:30~12:15
★ 産後の骨盤調整ストレ	<i>ッ</i> ツチ(産後1ヶ月~36ヶ月)	13:30~14:15
★ 産後太り解消!ボディ	メイク講座(産後1ヶ月~36ヶ月)	13:30~14:15
ベビーマッサージ (生	後1ヶ月~1才3ヶ月)	10:30~11:30
親子ビクスA(生後1년	7月~1才)	13:00~13:45
親子ビクスB(1才 1ヶ	7月~2才)	14:00~14:45

<その他>

受講カードは事前に外来受付でご購入下さい。(5回分¥2,500·11回分¥5,000)

★印のクラスはお子様同伴の参加ができません。

予約人数が少ない場合は、前日昼頃に中止のご連絡をさせていただくことがあります。

持ち物等はホームページ内「クラス&アロマ」でご確認ください。

更衣室はありません。着替えの必要な方はホール内でお願いいたします。