院内クラス 予定表

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							
こまちホール	АМ						
C&3/(-//	PM						
		6	7	8	9	10	11
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
	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	AIVI	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こみつハール	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		
	FIVI				親子ビクスB		
		13	14	15	16	17	18
なないろアネック	ス			茶話会			後期マタニティクラブ
	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				バウンスコア	マタニティヨガ		
20.3/1. //	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				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		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
	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		
					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		マタニティヨガ		バウンスコア 産後太り解消!	マタニティヨガ		
	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

★ マタニティヨガ (13w以降)

<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
ċ	こまちホール開講		
,	▼ マタニティビクス	(13w以降)	10:30~11:15

★ 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

11:30~12:15

13:30~14:15

14:00~14:45

★ 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)

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)

<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。







開講場所	_	月	火	水	木	金	土
							1
なないろアネックス	ζ						
こまちホール	АМ						
こみつルール	PM						
		3	4	5	6	7	8
なないろアネックス	ζ			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	ΑIΨ	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまりハール	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		
		10	11	12	13	14	15
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
	АМ	マタニティビクス		産後リセットヨガ	マタニティビクス		
こまちホール		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
203/11/1/	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		
		17	18	19	20	21	22
なないろアネックス	ζ			茶話会			ソフロロジー教習
	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		マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
203/11/1/	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		
					親子ビクスB		
		24	25	26	27	28	29
なないろアネックス	ζ						後期マタニティクラ
	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				バウンスコア	マタニティヨガ		
200/10/10	PM			産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	1.14				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(28	3w∼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
産後リセットヨガ (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	1~36ヶ月) 13:30~14:15
★ 産後太り解消!ボディメイク講座(産役	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。