院内クラス 予定表

JAN 2020



開講場所	=	月	火	水	木	金	土
							1
なないろアネック	ス						
こまちホール	АМ						
23.3/1. //	PM						
		3	4	5	6	7	8
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	AM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまりホール	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		
		10	11	12	13	14	15
なないろアネックス	ス			ソフロロジー教室			後期マタニティクラブ
	AM	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		
C& 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		
		17	18	19	20	21	22
なないろアネック	ス			茶話会			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	AIM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こまりホール	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		
					親子ビクスB		
		24	25	26	27	28	29
なないろアネック	ス						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		
20.5/1. //	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		

# <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
こまちホール開講	

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	~36ヶ月) 13:30~14:15
★ 産後太り解消!ボディメイク講座(産後	台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	7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。





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						後期マタニティクラス
		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				親子ビクスB		
	•	9	10	11	12	13	14
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
	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±++ 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	PM			産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PIM				親子ビクスB		
	•	16	17	18	19	20	21
なないろアネックス	ζ			茶話会			
	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	AM	マタニティヨガ		バウンスコア	マタニティヨガ		
こよりホール	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		
	PIVI				親子ビクスB		
		23	24	25	26	27	28
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		マタニティビクス		
こまちホール	Airi	マタニティヨガ			マタニティヨガ		
こようホール	PM			産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PIM				親子ビクスB		
		30	31				
なないろアネックス	ζ						
	АМ	マタニティビクス	ベビーマッサージ				
こまちホール	,	マタニティヨガ					
	PM	産後の骨盤調整ストレッチ					
	F IVI						

# <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~20V	V)	14:00~16:00
ソフロロジー教室(16	w∼34w)	14:00~16:00
後期マタニティクラス(2	28w∼35w)	14:00~16:00
こまちホール思議		

こまちホール開講		
★ マタニティビクス (1)	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	<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	ர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。