MAR 2020



開講場所	3	月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5	6	7
なないろアネックス	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	Airi	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		
		9	10	11	12	13	14
なないろアネックス	Z			//			ソフロロジー教室
	AM	マタニティビク					
こまちホール		マタニティヨカ					
	PM						
			4	クラ	7 (7	大三葉	
		16	土			` 叶	
なないろアネックス	λ —						
	AM	マタニティビク.					
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		ボディメイク講座	親子ヒクスA		
					親子ビクスB		
	_	23	24	25	26	27	28
なないろアネックス	λ Τ		-n1" - 11 Su	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		マタニティヨガ		産後太り解消!	マタニティヨガ		
	PM			ボディメイク講座	親子ビクスA		
		20	21		親子ビクスB		
なないろアネックス	7	30	31				
なないつバイツグ	^ 	フターニ バカフ	ベビーマッサージ				
	AM	マタニティビクス	ハレーマッリーン				
こまちホール		マターティコル 産後の骨盤調整ストレッチ			1		
	PM	生攻の日盛舸電人ドレッナ				1	

<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

ごまちホール関議

2	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々	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。

院内クラス 予定表

APL 2020



開講場所		月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
なないろアネック	ス						ソフロロジー教室
こまちホール				産後リセットヨガ	マタニティビクス		
	AM			バウンスコア	マタニティヨガ		
	DM			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		
		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			
		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++ <u>+</u> "	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				産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PM			パノイグイグ時/主	親子ビクスB		
		13	14	15	16	17	18
なないろアネックス	ス			茶話会			後期マタニティクラ
	Ī	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		
 "	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		
				71777777	親子ビクスB		
		20	21	22	23	24	25
なないろアネックス	ス						後期マタニティクラ
		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		
	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				産後太り解消! ボディメイク講座	親子ビクスA		
	PM			パブリグリブ時/主	親子ビクスB		
		26	27	28	29	30	
なないろアネックス	ス						
こまちホール		マタニティビクス	ベビーマッサージ	産後リセットヨガ			
	AM	マタニティヨガ		バウンスコア			
				産後太り解消! ボディメイク講座			
	PM			ハノイグ17時/全			

<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 (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。