

# 令和2年度10月～3月 プレママクラス日程表

	生活と食事編		お産編		おっぱい編		エクササイズ編	赤ちゃんケア	骨盤ケア	パパママクラス		ヨガ	マタニティビクス
	火曜	土曜	火曜	土曜	火曜	土曜				火曜	火曜		
	13:30～	9:30～	13:30～	9:30～	13:30～	9:30～	9:30～	9:30～	9:30～	13:30～	13:30～	10:30～	10:30～
10月			20日	3日	6日	31日		20日	13・27				
11月			24日	7日	17日			17日	10日			毎週月曜日 (祝以外)	毎週木曜日 (祝以外)
12月	中止		22日	12日		19日	中止	22日	1・15日	中止	中止		
1月			19日	9日	12日			19日	5・26日				
2月			16日	6日		13日		16日	9日				
3月			23日	6日	2日	27日		23日	2・16日				

# 令和2年度10月～3月 産後クラス日程表

	産後セルフケア	アフタービクス	ママヨガ	ベビービクス	ABR	もぐもぐ	わくわく	
	火曜	月曜	月曜	月曜	金曜	水曜	金曜	
	13:30～	13:00～	13:00～	13:00～	13:00～	個別30分	10:00～	
10月	13日		5・19	12・26	2・9・15・22・30	28日	中止	月齢制限のあった託児は、 10月より 月齢制限なしになります。
11月	10日	中止	2・16	9・30	6・13・20・27	25日		
12月	1日		7・21	14・28	4・11・18・25	23日		
1月	5日		18	25	8・15・22・29	27日		
2月	9日		1・15	8・22	5・12・19・26	24日		
3月	16日		1・15・29	8・22	5・12・19・26	31日		

R2.9.26 現在