

令和3年度 スタジオスケジュール(4月～9月)

	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	4月1日	2	3
AM				MB	ABR	
PM						
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	お産
	ベビビクス	産後セルフケア				
11	12	13	14	15	16	17
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	
	ママヨガ	おっぱい				
18	19	20	21	22	23	24
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	
	ベビビクス	お産				
25	26	27	28	29	30	5月1日
	ヨガ		もぐもぐ	昭和の日		
	ママヨガ					
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	MB	ABR	お産
9	10	11	12	13	14	15
	ヨガ	骨盤ケア		MB	骨盤ケア	おっぱい
	ベビビクス	産後セルフケア			ABR	
16	17	18	19	20	21	22
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB		
	ママヨガ	お産	産後セルフケア		ABR	
23	24	25	26	27	28	29
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR	
	ベビビクス	おっぱい				
30	31	6月1日	2	3	4	5
	ヨガ			MB	ABR	お産
	ママヨガ					
6	7	8	9	10	11	12
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	
	ベビビクス	産後セルフケア				
13	14	15	16	17	18	19
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	おっぱい
	ママヨガ	お産				
20	21	22	23	24	25	26
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR	
	ベビビクス					
27	28	29	30	7月1日	2	3
	ヨガ			MB	ABR	お産
	ママヨガ					
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	
	ベビビクス	おっぱい				
11	12	13	14	15	16	17
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	
	ママヨガ	お産				
18	19	20	21	22	23	24
	ヨガ	骨盤ケア		海の日	スポーツの日	
	ベビビクス	産後セルフケア				
25	26	27	28	29	30	31
	ヨガ		もぐもぐ	MB	ABR	お産
	ママヨガ					
8月1日	2	3	4	5	6	7
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	おっぱい
	ベビビクス					
8	9	10	11	12	13	14
山の日	振替休日	お産				
15	16	17	18	19	20	21
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	
	ママヨガ	産後セルフケア		お産		
22	23	24	25	26	27	28
	ヨガ	赤ちゃんケア	もぐもぐ	MB	ABR	お産
	ベビビクス	おっぱい				
29	30	31	9月1日	2	3	4
	ヨガ			MB	ABR	
	ママヨガ					
5	6	7	8	9	10	11
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	
	ベビビクス	お産				
12	13	14	15	16	17	18
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	おっぱい
	ママヨガ	産後セルフケア				
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日	骨盤ケア	もぐもぐ	秋分の日	ABR	お産
26	27	28	29	30	1	2
	ヨガ					
	ベビビクス					

令和3年度 スタジオスケジュール(10月～3月)

	日	月	火	水	木	金	土
						10月1日	2
AM						ABR	おっぱい
PM							
3	4	5	6	7	8	9	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR		
	ママヨガ	お産					
10	11	12	13	14	15	16	
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR		
	ベビビクス	産後セルフケア					
17	18	19	20	21	22	23	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	お産	
	ママヨガ	おっぱい					
24	25	26	27	28	29	30	
	ヨガ		もぐもぐ	MB	ABR		
	ベビビクス						
31	11月1日	2	3	4	5	6	
	ヨガ	骨盤ケア	文化の日	MB	ABR		
	ママヨガ	お産					
7	8	9	10	11	12	13	
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	おっぱい	
	ベビビクス						
14	15	16	17	18	19	20	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR	お産	
	ママヨガ	産後セルフケア					
21	22	23	24	25	26	27	
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR		
	ベビビクス	勤労感謝の日					
28	29	30	12月1日	2	3	4	
	ヨガ			MB	ABR		
	ママヨガ	お産					
5	6	7	8	9	10	11	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR		
	ベビビクス	おっぱい					
12	13	14	15	16	17	18	
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	お産	
	ママヨガ	産後セルフケア					
19	20	21	22	23	24	25	
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR	おっぱい	
	ベビビクス						
26	27	28	29	30	31	1月1日	
	ヨガ					元日	
	ママヨガ	お産					
2	3	4	5	6	7	8	
				MB	ABR		
9	10	11	12	13	14	15	
	成人の日	骨盤ケア		MB	ABR	お産	
		産後セルフケア					
16	17	18	19	20	21	22	
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR		
	ベビビクス	おっぱい					
23	24	25	26	27	28	29	
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR		
	ママヨガ	お産					
30	31	2月1日	2	3	4	5	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR		
	ベビビクス						
6	7	8	9	10	11	12	
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	建国記念日	お産	
	ママヨガ						
13	14	15	16	17	18	19	
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR	おっぱい	
	ベビビクス	産後セルフケア					
20	21	22	23	24	25	26	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR		
	ママヨガ	お産	天皇誕生日				
27	28	3月1日	2	3	4	5	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR		
	ベビビクス	おっぱい					
6	7	8	9	10	11	12	
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	お産	
	ママヨガ	産後セルフケア					
13	14	15	16	17	18	19	
	ヨガ	骨盤ケア		MB	ABR		
	ベビビクス						
20	21	22	23	24	25	26	
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB	ABR	おっぱい	
	ママヨガ	お産					
27	28	29	30	31	1	2	
	春分の日						
		お産					
4	5	6	7	8	9	10	
	ヨガ			MB	ABR		
	ママヨガ						

R3.8.14現在

dss

食事と生活編⇒「食事」
 ストレッチ&エクササイズ編⇒「エクササイズ」
 おっぱい編⇒「おっぱい」
 お産編⇒「お産」
 骨盤背骨ケアクラス⇒「骨盤ケア」
 赤ちゃんケアクラス⇒「赤ちゃんケア」
 パパママクラス妊娠編⇒「パパママ①」
 パパママクラス分娩育児編⇒「パパママ②」
 マタニティーヨガ⇒「ヨガ」/マタニティービクス⇒「MB」

アフタークラス(産後の方対象のクラス)

産後のセルフケアクラス⇒「産後セルフケア」※
 わくわく教室⇒「わくわく」※
 もぐもぐ教室⇒「もぐもぐ」※
 アフタービクス⇒「AB」
 ベビーマッサージ&ママヨガ⇒「ママヨガ」
 ベビーと一緒にのアフタービクス⇒「ベビビクス」
 アフターボディリメイク⇒「ABR」
 ※印のクラスは当院出産の方のみ対象のクラス

開始時刻

9:30～ プレマクラス(午前のクラス)
 10:00～ ヨガ・MB (レッスン開始は10:30～)
 わくわく・もぐもぐ
 12:45～ AB・ママヨガ・ベビビクス・ABR
 (レッスン開始は13:00~/託児受付 12:45～)
 13:30～ プレマクラス(午後のクラス)
 パパママクラス
 産後のセルフケアクラス