

# 令和4年度スタジオスケジュール (4月～9月)

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
AM				MB		
PM					ABR	
3	4	5	6	7	8	9
	ヨガ			MB		お産
	ベビビクス	おっぱい			ABR	
10	11	12	13	14	15	16
	ヨガ			MB	骨盤ケア	
	ママヨガ				ABR	
17	18	19	20	21	22	23
	ヨガ			MB	赤ちゃんケア	おっぱい
	ベビビクス	お産			ABR	
24	25	26	27	28	29	30
	ヨガ	骨盤ケア	もぐもぐ	MB		
	ママヨガ	産後セルフケア			昭和の日	

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
AM						お産
PM					ABR	
3	4	5	6	7	8	9
	ヨガ	骨盤ケア		MB		
	ベビビクス				ABR	
10	11	12	13	14	15	16
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB		おっぱい
	ママヨガ	お産			ABR	
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	骨盤ケア		MB		
		産後セルフケア			ABR	
24	25	26	27	28	29	30
	ヨガ		もぐもぐ	MB		お産
	ベビビクス				ABR	
31						

## 5月

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

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
AM	ヨガ	骨盤ケア		MB		
PM	ママヨガ	おっぱい			ABR	
7	8	9	10	11	12	13
	ヨガ	赤ちゃんケア				
	ベビビクス	お産		山の日		
14	15	16	17	18	19	20
				MB		おっぱい
					ABR	
21	22	23	24	25	26	27
	ヨガ	骨盤ケア		MB		お産
	ママヨガ	産後セルフケア			ABR	
28	29	30	31			
	ヨガ		もぐもぐ			
	ベビビクス					

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
AM				MB		お産
PM					ABR	
5	6	7	8	9	10	11
	ヨガ	骨盤ケア		MB		おっぱい
	ベビビクス				ABR	
12	13	14	15	16	17	18
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB		
	ママヨガ	お産			ABR	
19	20	21	22	23	24	25
	ヨガ	骨盤ケア		MB		
	ベビビクス	産後セルフケア			ABR	
26	27	28	29	30		
	ヨガ		もぐもぐ	MB		
	ママヨガ	おっぱい				

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
AM				MB		
PM					ABR	
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ	骨盤ケア		MB		
	ママヨガ	お産			ABR	
11	12	13	14	15	16	17
	ヨガ	赤ちゃんケア		MB		
	ベビビクス	おっぱい			ABR	
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日	骨盤ケア		MB	秋分の日	お産
		産後セルフケア				
25	26	27	28	29	30	
	ヨガ		もぐもぐ	MB		
	ママヨガ				ABR	

2022.2.21現在

### プレマクラス

時間 9:30～もしくは 13:30～

場所 当院スタジオ

持ち物 母子健康手帳・筆記用具

クリアファイル(資料を入れるのにご利用下さい)

ズボンなど動きやすい服装でお越し下さい。



おっぱい編	妊婦(妊娠24週～)	
お産編	妊婦(妊娠30週～)	
骨盤・背骨 ケアクラス	妊婦(～出産まで) 産後(～産後1年まで)	テュニック、腰回りに大きいポケットがあるズボン、すべる素材は不向き。
赤ちゃんケア 編	妊婦(妊娠28週～) 骨盤ケアクラス受講後	厚手のバスタオル

### 産後クラス(当院で分娩された方のみ受講可) 無料

時間 13:30～

持ち物 母子手帳、タオル体操のできる服装、水分補給できるもの

産後セルフ ケアクラス	産後1ヶ月以降	楽しい育児ができる「からだ」と「こころ」を手に入れるために、何をすべきなのかをお伝えします
----------------	---------	---

### もぐもぐ教室(個別対応)

時間 9:30～各30分

対象 当院通院中の妊婦

当院で分娩された産後6か月前後の方

その他、食事相談の方

場所 当院新館

### スタジオレッスン(妊婦対象)

対象 妊娠16週～

(プレマクラス「エクササイズ&ストレッチ」受講後がお勧めです。)

料金 1回 1100円(当院で健診・分娩予約の方は660円)

受付にてチケットを購入してください。

紛失の際は責任を負いかねますのでご注意ください。

時間 10:00～メディカルチェック 10:30～レッスン

持ち物 母子健康手帳、タオル、体操のできる服装、

水分補給できるもの、室内用運動靴(マタニティービクスのみ)

マタニティーヨガ(ヨガ)	毎週月曜	お腹の張りやすい方、張り止めの薬を飲んでいる方は医師にご相談ください。32週以降で逆子の方は安全の為参加をお断りしています
マタニティービクス(MB)	毎週木曜	

### スタジオレッスン(産後のママ対象)

料金 1回 1100円(当院分娩の方は660円)

受付にてチケットを購入してください。

紛失の際は責任を負いかねますのでご注意ください。

時間 12:45～メディカルチェック 13:00～レッスン

持ち物 タオル、体操のできる服装、水分補給できるもの

ベビーマッサージ&ママヨガ(ママヨガ)	月曜	生後6ヶ月までの赤ちゃんが対象
ベビーと一緒にアフタービクス(ベビビクス)	月曜	首が座った赤ちゃんが対象
アフターボディリメイク(ABR)	金曜	背骨や骨盤を意識して行うママのみのレッスン

★クラス・託児・外来のご予約・キャンセルは、

平日9時～17時にお電話ください。

徳重ウィメンズケアクリニック TEL (052) 877-1333