

令和4年度スタジオスケジュール

10月

日	月	火	水	木	金	土
25						1
AM						おっぱい
PM						
2	3	4	5	6	7	8
	ヨガ	お産		MB		
	ベビビクス				ABR	
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日			MB		
					ABR	
16	17	18	19	20	21	22
	ヨガ			MB		お産
	ママヨガ				ABR	
23	24	25	26	27	28	29
	ヨガ	育児	もぐもぐ	MB		
	ベビビクス				ABR	
30	31					
	ヨガ					
	ママヨガ					

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
AM				MB		おっぱい
PM	振替休日				ABR	
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日	お産		MB		
					ABR	
15	16	17	18	19	20	21
	ヨガ	育児		MB		
	ベビビクス				ABR	
22	23	24	25	26	27	28
	ヨガ		もぐもぐ	MB		お産
	ママヨガ				ABR	
29	30	31				
	ヨガ					
	ベビビクス					

11月

日	月	火	水	木	金	土
30		1	2	3	4	5
AM				文化の日	ABR	
PM						
6	7	8	9	10	11	12
	ヨガ	お産		MB		
	ベビビクス				ABR	
13	14	15	16	17	18	19
	ヨガ			MB		おっぱい
	ママヨガ				ABR	
20	21	22	23	24	25	26
	ヨガ		勤労感謝の日	MB		お産
	ベビビクス				ABR	
27	28	29	30			
	ヨガ		もぐもぐ			
	ママヨガ					

2月

日	月	火	水	木	金	土
29			1	2	3	4
AM				MB		おっぱい
PM					ABR	
5	6	7	8	9	10	11
	ヨガ	お産		MB		建国記念の日
	ママヨガ				ABR	
12	13	14	15	16	17	18
	ヨガ			MB		
	ベビビクス				ABR	
19	20	21	22	23	24	25
	ヨガ	育児	もぐもぐ	天皇誕生日		お産
	ママヨガ				ABR	
26	27	28				
	ヨガ					
	ベビビクス					

12月

日	月	火	水	木	金	土
27				1	2	3
AM				MB		
PM					ABR	
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ	お産		MB		
	ベビビクス				ABR	
11	12	13	14	15	16	17
	ヨガ	育児		MB		
	ママヨガ				ABR	
18	19	20	21	22	23	24
	ヨガ			MB		お産
	ベビビクス				ABR	
25	26	27	28	29	30	31
	ヨガ		もぐもぐ	MB		
	ママヨガ					

3月

日	月	火	水	木	金	土
28			1	2	3	4
AM				MB		
PM					ABR	
5	6	7	8	9	10	11
	ヨガ	お産		MB		おっぱい
	ママヨガ				ABR	
12	13	14	15	16	17	18
	ヨガ			MB		
	ベビビクス				ABR	
19	20	21	22	23	24	25
	ヨガ	春分の日		MB		お産
	ママヨガ				ABR	
26	27	28	29	30	31	
	ヨガ		もぐもぐ	MB		
	ベビビクス				ABR	

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	妊婦（～出産まで）	チュニック、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。
ケアクラス	産後（～産後1年まで）	
赤ちゃんケア編	妊婦（妊娠28週～）	厚手のバスタオル
	骨盤ケアクラス受講後	

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

料金 1回1000円（当院分娩の方、お子様が2ヶ月よりワクチンを接種されている方は無料）

場所 当院新館

*骨盤背骨ケアクラス、赤ちゃんケア、産後セルフケア クラスの日程は、後日決定致します

*掲示板、インスタにてご確認ください

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	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	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

※レッスンは室内用運動靴をお持ち下さい。

アフタービクス ※	月曜	音楽に合わせた有酸素運動です。ママのみのレッスン
ベビーマッサージ&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	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	金曜	背骨や骨盤を意識して行うママのみのレッスン

R4.8.2

★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