



8月教室開催のお知らせ



8月1日(火)	マタニティクラス A (安産&自己肯定感)	14:00~15:30	Zoom
8月2日(水)	マタニティヨガ ※1	10:00~10:50	地下1階スタジオ
8月3日(木)	産後ピラティス ※2	10:30~11:20	地下1階スタジオ
8月8日(火)	マタニティクラス B (育児練習)	14:00~15:30	2階ホール
8月15日(火)	マタニティクラス C (後期)	14:00~15:30	Zoom、2階ホール(同時)
8月16日(水)	マタニティヨガ	10:00~10:50	地下1階スタジオ
8月17日(木)	産後ピラティス	10:30~11:20	地下1階スタジオ
8月17日(木)	あかちゃんマッサージ ※3	14:00~15:00	2階ホール
8月22日(火)	マタニティクラス B (育児練習)	14:00~15:30	2階ホール
8月26日(土)	平竹クリニック病院説明会 ※4 助産師による無痛分娩教室 ※5	13:30~14:30 15:30~16:30	2階ホール 2階ホール
8月27日(日)	両親教室 ※6	1部 10:00~12:00 2部 14:00~16:00	2階ホール 2階ホール
8月29日(火)	離乳食教室 ※7 new	14:00~15:00	2階ホール
8月30日(水)	マタニティヨガ	10:00~10:50	地下1階スタジオ
8月31日(木)	産後ピラティス	10:30~11:20	地下1階スタジオ

※1 マタニティヨガ

対象：妊娠16週以降で医師の許可がある方

※2 産後ピラティス

対象：産後1ヶ月～産後1年のママ（帝王切開の方は2ヶ月から）

※3 あかちゃんマッサージ

対象：2ヶ月～はいはいするまでのお子様

※4 平竹クリニック病院説明会

対象：平竹クリニック通院前の方も可能です
大人1人付き添い可能

※5 助産師による無痛分娩教室

対象：当院で出産予定の妊娠23週以降の方
大人1人付き添い可能

※6 両親教室

対象：当院で出産予定の妊娠 30 週以降のパパママ

※7 離乳食教室

対象：産後のママとあかちゃん

- ・両親教室は参加費 1 組 500 円、マタニティヨガ、産後ピラティス、あかちゃんマッサージ、離乳食教室は参加費 1000 円となります。
- 参加希望の方は申し込み後、2 階エレベーター横にある券売機でチケットをお買い求めになり、当日スタッフにチケットをお渡しください。
- ・各教室内容は公式ラインでご確認ください。
- ・マタニティヨガ、産後ピラティス以外の教室開催時のお子様の託児お預かりはございません。申し訳ありませんが、Zoom でのご参加をお願いいたします。
- ・「マタニティクラス C（後期）」は対面、Zoom を同時に開催いたします。ご予約方法をお間違えのないようお願いいたします。
- ・ご予約は@リンクからの予約となります。参加人数制限がありますので、お早めにご予約をお願いいたします。
- ・教室参加前に「後期母親学級」「産前母乳教室」の動画を見ていただくことをおすすめします。

