



7月教室開催のお知らせ



7月4日(土)	マタニティクラス A (安産&自己肯定感)	14:00~15:30	Zoom
7月5日(水)	マタニティヨガ	10:00~10:50	地下1階スタジオ
7月6日(木)	産後ピラティス	10:30~11:20	地下1階スタジオ
7月11日(火)	マタニティクラス B (育児練習)	14:00~15:30	2階ホール
7月13日(木)	助産師による無痛分娩教室 ※	15:30~16:30	2階ホール
7月18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)
7月19日(水)	マタニティヨガ ※	10:00~10:50	地下1階スタジオ
7月20日(木)	産後ピラティス ※	10:30~11:20	地下1階スタジオ
7月20日(木)	あかちゃんマッサージ	14:00~15:00	2階ホール NEW
7月22日(土)	平竹クリニック病院説明会 ※	13:30~14:30	2階ホール
	助産師による無痛分娩教室 ※	15:30~16:30	2階ホール
7月23日(日)	両親教室 ※	1部 10:00~12:00 2部 14:00~16:00	2階ホール 2階ホール
7月25日(火)	マタニティクラス B (育児練習)	14:00~15:30	2階ホール

※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

※平竹クリニック病院説明会

対象：母子健康手帳交付済の方（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

※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

※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

※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

※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）

両親教室は参加費 1 組 500 円、あかちゃんマッサージ、マタニティヨガ、産後ピラティスは参加費 1000 円となります。

両親教室参加希望の方は申し込み後妊婦健診時に、あかちゃんマッサージマタニティヨガ、産後ピラティス参加希望の方は来院時、受付でお支払いください。

- ・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。

