



9 月教室開催のお知らせ



9 月 5 日 (火)	マタニティクラス A (安産&自己肯定感)	14:00~15:30	Zoom	
9 月 6 日 (水)	マタニティヨガ ※1	10:00~10:50	地下 1 階スタジオ	
9 月 7 日 (木)	産後ピラティス ※2	10:30~11:20	地下 1 階スタジオ	
9 月 12 日 (火)	マタニティクラス B (育児練習)	14:00~15:30	2 階ホール	
9 月 19 日(火)	マタニティクラス C (後期)	14:00~15:30	Zoom.対面同時開催	
9 月 20 日(水)	マタニティヨガ	10:00~10:50	地下 1 階スタジオ	
9 月 21 日(木)	産後ピラティス	10:30~11:20	地下 1 階スタジオ	
9 月 21 日(木)	あかちゃんマッサージ ※3	14:00~15:00	2 階ホール	
9 月 24 日(日)	両親教室 ※4	1 部	10:00~12:00	2 階ホール
		2 部	14:00~16:00	2 階ホール
9 月 26 日(火)	マタニティクラス B (育児練習)	14:00~15:30	2 階ホール	
9 月 30 日(土)	平竹クリニック病院説明会 ※5 助産師による無痛分娩教室 ※6	13:30~14:30	2 階ホール	
		15:30~16:30	2 階ホール	

※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 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

※5 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

※6 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

・両親教室は9月より価格変更となりますのでご了承ください。参加費1組1000円となります。

マタニティヨガ、産後ピラティス、あかちゃんマッサージも同じく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。

