



## 12月教室開催のお知らせ



12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
12月6日(水)	マタニティヨガ ※1	10:00~10:50	地下1階スタジオ
12月7日(木)	産後ピラティス ※2	10:30~11:20	地下1階スタジオ
12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
12月17日(日)	両親教室 ※3	1部 10:00~12:00 2部 14:00~16:00	2階ホール 2階ホール
12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
12月20日(水)	マタニティヨガ	10:00~10:50	地下1階スタジオ
12月21日(木)	産後ピラティス	10:30~11:20	地下1階スタジオ
12月21日(木)	あかちゃんマッサージ ※4	14:00~15:00	2階ホール
12月23日(土)	平竹クリニック病院説明会 ※5	13:30~14:30	2階ホール
	助産師による無痛分娩教室 ※6	15:30~16:30	2階ホール
12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

※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 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

※4 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

※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

・両親教室は参加費 1 組 1000 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。

・マタニティクラス B に参加される方は「産前母乳教室」を、マタニティクラス C に参加される方は「後期母親教室」の動画を事前に見て頂くことをおすすめします。