



1 月教室開催のお知らせ



1 月 9 日 (火)	マタニティクラス A (安産&自己肯定感)	14:00~15:30	Zoom
1 月 16 日(火)	離乳食教室 ※1	14:00~15:00	2 階ホール
1 月 17 日(水)	マタニティヨガ ※2	10:00~10:50	地下 1 階スタジオ
1 月 18 日(木)	産後ピラティス ※3	10:30~11:20	地下 1 階スタジオ
1 月 23 日(火)	マタニティクラス C (後期)	14:00~15:30	Zoom.対面同時開催
1 月 27 日(土)	平竹クリニック病院説明会 ※4	13:30~14:30	2 階ホール
	助産師による無痛分娩教室 ※5	15:30~16:30	2 階ホール
1 月 28 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
1 月 30 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 月 31 日(水)	マタニティヨガ	10:00~10:50	地下 1 階スタジオ

ご受講される方は各教室の※とご案内を必ずお読み下さい

受講対象

※1 離乳食教室

対象：産後のママとあかちゃん

※2 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

※3 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）

※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

ご案内

・当院で初めて無痛分娩を希望される方は、「助産師による無痛分娩教室」の受講を必ずお願いいたします。

またお子様の託児お預かりはございません。

お子様のご同伴もご遠慮頂きますようご協力よろしくをお願いいたします。

・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、離乳食教室も同じく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。

・「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。

・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。