



3月教室開催のお知らせ



3月5日(火)	マタニティクラス A※1 (前期)	14:00~15:30	2階ホール
3月6日(水)	マタニティヨガ ※2	10:00~10:50	地下1階スタジオ
3月7日(木)	産後ピラティス ※3	10:30~11:20	地下1階スタジオ
3月7日(木)	あかちゃんマッサージ※4	14:00~15:00	2階ホール
3月12日(火)	マタニティクラス B※5 (育児練習)	14:00~15:30	2階ホール
3月19日(火)	マタニティクラス C ※6 (後期)	14:00~15:30	Zoom.対面同時開催
3月21日(木)	産後ピラティス	10:30~11:20	地下1階スタジオ
3月23日(土)	平竹クリニック病院説明会 ※7	13:30~14:30	2階ホール
	助産師による無痛分娩教室 ※8	15:30~16:30	2階ホール
3月24日(日)	両親教室 ※9	1部 10:00~12:00 2部 14:00~16:00	2階ホール 2階ホール
3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

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 マタニティクラス A (前期)

対象：妊娠 12 週以降の方

※2 マタニティヨガ

対象：妊娠 12 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 あかちゃんマッサージ

対象：2ヶ月～ハイハイするまでのお子様

※5 マタニティクラス B（育児練習）

対象：当院出産予定の妊娠28週以降の方

※6 マタニティクラス C（後期）

対象：当院出産予定の妊娠28週以降の方

※7 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

※8 助産師による無痛分娩教室

対象：当院出産予定の妊娠23週以降の方

当院で初めて無痛分娩を希望される方は必須となります

大人1人付き添い可能（お子様のご同伴はできません）

※9 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

（お子様のご同伴は可能です）

ご案内

・3月～5月はマタニティヨガ講師のMina先生が産休のため、当院の助産師荻野が担当いたします。

・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、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。（マタニティヨガ、産後ピラティスでの託児利用の場合500円/回が別

途必要です)

・「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。

・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。