

産前・産後の各種教室 月間予定表

黒字:エンジェルホールまたは研修室

青字:トウインクルホール

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目							
AM			MB	MY	産後ケア教室	MB	妊婦体操
PM			AB(2~6ヶ月)	出産準備クラス	栄養教室	AB(7か月~)	にっこり家族
第2週目							
AM			妊婦体操		7か月いわさっこ (対面+オンライン) 産後ケア教室		妊婦体操
PM		前期離乳食教室					出産準備クラス
第3週目							
AM		母親サロン	MB	MY	産後ケア教室	MB	
PM			AB(2~6ヶ月)	出産準備クラス(オンライン)	栄養教室	AB(7か月~)	にっこり家族
第4週目							
AM			妊婦体操		後期離乳食教室 産後ケア教室		1歳講演会 (対面+オンライン)
PM				にっこり家族(オンライン)			出産準備クラス 前期離乳食教室(オンライン)
第5週目							
AM					産後ケア教室		
PM							

<時間> 妊婦体操:10:00~12:00 MB・MY:10:30~11:45 にっこり家族:13:30~15:30 出産準備クラス:13:30~15:30 母親サロン:10:00~11:30

AB(2~6ヶ月):13:00~14:45 AB(7ヶ月~):13:30~14:45 7か月いわさっこ:10:00~11:30 1歳講演会:10:30~12:00 産後ケア教室:10:00~12:00

栄養教室:14:00~15:00 前期離乳食教室:14:00~15:00 後期離乳食教室:10:00~11:30

<その他> * スケジュールは変更となる場合がありますので、@link(アットリンク)にてご確認ください。 * レッスン前にはメディカルチェックがあります、30分前にはお越しください。

* AB(2~6ヶ月)はベビーマッサージも行います、赤ちゃんと一緒にご参加ください。 * AB(7ヶ月~)はお母さんの体操がメインですが、赤ちゃん連れて参加できます。