

## 産前・産後各種教室 月間予定表

| 月曜日  |              | 火曜日                | 水曜日     | 木曜日             | 金曜日               | 土曜日                            |
|------|--------------|--------------------|---------|-----------------|-------------------|--------------------------------|
| 第1週目 |              |                    |         |                 |                   |                                |
| AM   |              | マタニティビクス           | マタニティヨガ |                 |                   |                                |
| PM   |              | アフタービクス<br>(2~6ヶ月) | 出産準備クラス |                 | アフタービクス<br>(7ヶ月~) | にっこり家族                         |
| 第2週目 |              |                    |         |                 |                   |                                |
| AM   |              |                    |         |                 | マタニティビクス          | マタニティヨガ<br>前期離乳食教室 (オンライン)     |
| PM   | 前期離乳食教室 (対面) | アフタービクス<br>(2~6ヶ月) | 後期離乳食教室 |                 | アフタービクス<br>(7ヶ月~) | 出産準備クラス<br>無痛セミナー (対面)<br>栄養教室 |
| 第3週目 |              |                    |         |                 |                   |                                |
| AM   |              | マタニティビクス           | マタニティヨガ |                 |                   |                                |
| PM   |              | アフタービクス<br>(2~6ヶ月) |         |                 | アフタービクス<br>(7ヶ月~) | にっこり家族                         |
| 第4週目 |              |                    |         |                 |                   |                                |
| AM   |              |                    |         | 母親サロン (月毎に変動あり) | マタニティビクス          | 1歳講演会 (偶数月)<br>母親サロン (月毎に変動あり) |
| PM   |              | アフタービクス<br>(2~6ヶ月) | にっこり家族  |                 | アフタービクス<br>(7ヶ月~) | 出産準備クラス<br>無痛セミナー (オンライン)      |

・マタニティビクス・マタニティヨガ：10：30～11：45 ・アフタービクス (2~6ヶ月)：13：00～14：45 (7ヶ月)：13：30～14：45

\*レッスン前にはメディカルチェックがありますので15分前にはお越しください。

\*アフタービクス、2~6ヶ月はベビーマッサージを行いますので赤ちゃんと一緒にご参加ください。7ヶ月はお母さんの体操がメインですが赤ちゃん連れでも参加できます。

・出産準備クラス・にっこり家族：13：30～15：30 ・母親サロン：10：00～11：30 ・1歳講演会：10：30～12：00

・無痛セミナー 対面：13：00～14：00 オンライン：16：00～17：00

・前期離乳食教室 対面：14：00～15：00 オンライン：10：30～11：30 ・後期離乳食教室：10：00～11：30 ・栄養教室：14：00～15：30