

MB：マタニティピクス MY：マタニティヨガ AB：アフターピクス

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目							
AM		MB		MY	妊婦体操	MB	後期MC
PM			AB (2~6ヶ月)	後期MC		AB (7か月~)	妊婦体操
第2週目							
AM				MY		MB	
PM			AB (2~6ヶ月)	前期MC		AB (7か月~)	後期MC
第3週目							
AM		MB		MY	妊婦体操	MB	
PM			AB (2~6ヶ月)	後期MC		AB (7か月~)	後期MC
第4週目							
AM				MY		MB	
PM			AB (2~6ヶ月)	前期MC		AB (7か月~)	妊婦体操
第5週目							
AM		MB		MY		MB	
PM			AB (2~6ヶ月)			AB (7か月~)	

<開始時間> MB・MY → AM：10:30~11:45 PM：1:30~2:45

AB (2~6ヶ月) → PM：1:00~2:45、AB (7か月~) → PM：1:30~2:45

<その他>

\* スケジュールが変更することがありますので、産科受付にある毎月の予定表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か月~) はお母さんの体操がメインですが、赤ちゃん連れで参加できます。