

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目							
AM			MB	MY	産後ケア教室	MB	後期MC
PM			AB (2~6ヶ月)	後期MC	栄養教室	AB (7か月~)	妊婦体操
第2週目							
AM			妊婦体操	MY	産後ケア教室	MB	
PM			AB (2~6ヶ月)	前期MC		AB (7か月~)	後期MC
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)	後期MC		AB (7か月~)	後期MC
第4週目							
AM			妊婦体操	MY	産後ケア教室	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	産後ケア教室	MB	
PM			AB (2~6ヶ月)			AB (7か月~)	

<開始時間> 妊婦体操：10:00~12:00/13:00~15:00 MB・MY：10:30~11:45 前期MC：13:30~15:30 後期MC：10:00~12:00/13:30~15:30  
 AB (2~6ヶ月)：13:00~14:45、AB (7か月~)：13:30~14:45 産後ケア教室：10:00~12:00 栄養教室：14:00~15:00

<その他>

- \* スケジュールが変更となる場合がありますので、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。