

11月 教室開催日のご案内

| 前期母親学級 | 後期母親学級 | 妊婦安産体操 ※あわせて3回まで参加できます | おっぱい教室 | ママ&ベビーピクス | 赤ちゃん育児教室 | 痛みの相談室 |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|--|---------------------------|
| 金曜日 月2回開催 14:00~16:00 | 金曜日 月3回開催 10:00~12:00 | 水曜日 月3回開催 2週間前から予約 | 第4水曜日 14:00~15:30 | 第2・4水曜日 10:30~12:00 | 第3月曜日 | 月曜日(月1回) |
| 10日 | 10日 | マタニティヨガ 1日 10:00~12:00 | 特別開催 6日(月) 10:30~12:00 | ママフィット 8日 | すやすや抱っこ教室 (生後1ヶ月未満) 20日 10:00~12:00 | 20日 ①15:30~ ②16:00~ |
| 24日 | 17日 | あんあんクラス 8日 14:00~16:00 | 22日(水) 14:00~15:30 | ママヨガ 22日 | らくらく育児教室 (生後1~3ヶ月) 20日 13:00~15:00 | / |
| / | 24日 | マタニティヨガ 15日 10:00~12:00 | / | / | / | / |

※キャンセルされる場合は、早めにご連絡ください。

※12月の予定表は11月20日頃掲示致します。