

10月マタニティ・ママスケジュール

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
10:00																															
11:00		11:30 マタニティ リフレッシュ	11:30 ママヨガ-1	11:30 マタニティ リフレッシュ		11:30 マタニティ ベーシック	11:30 マタニティ リフレッシュ				11:15 ママヨガ-1	11:30 マタニティ リフレッシュ		11:30 マタニティ リフレッシュ	11:30 マタニティ リフレッシュ		11:30 マタニティ リフレッシュ	11:30 ママヨガ-1					11:30 マタニティ リフレッシュ	11:30 ママヨガ-1					11:30 マタニティ リフレッシュ	11:30 ママヨガ-1	
12:00																															
13:00	13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2	13:30 マタニティ リフレッシュ	13:00 ママヨガ-2			13:30 マタニティ ベーシック	13:00 マタニティ リフレッシュ	13:00 マタニティ ベーシック	13:15 マタニティ リフレッシュ	13:00 ママヨガ-2		13:30 マタニティ ベーシック	13:30 マタニティ リフレッシュ	13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2		13:00 マタニティ リフレッシュ	13:00 ママヨガ-2			13:00 マタニティ リフレッシュ	13:00 ママヨガ-2			13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2		13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2	
14:00											マサカ 14:20~15:00																				
15:00	15:00 マタニティ リフレッシュ	14:45 マタニティ リフレッシュ		14:45 マタニティ リフレッシュ				15:00 マタニティ ベーシック	15:00 マタニティ リフレッシュ		15:30 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ リフレッシュ	15:00 マタニティ リフレッシュ		14:45 マタニティ リフレッシュ	15:00 マタニティ リフレッシュ		14:45 マタニティ リフレッシュ	15:00 マタニティ ベーシック			14:45 マタニティ リフレッシュ	14:45 マタニティ リフレッシュ		14:45 マタニティ リフレッシュ	15:00 マタニティ リフレッシュ		15:00 マタニティ リフレッシュ	15:30 マタニティ リフレッシュ	
16:00																															
18:00																															



※ レッスン開始時刻が日によってことなりますのでご確認をお願いいたします。

～プログラム内容～

◆マタニティヨガベーシック (常温)

マタニティヨガの基本クラス。「自分のカラダを知る」「休むこと」「赤ちゃんとのつながり」がテーマ。妊婦さんのカラダは出産本番に向けて毎日変化します。だからこそ、ヨガを通して「カラダの状態を知ること」「赤ちゃんとのつながりを感じて休むこと」がとても大切です。このクラスでは、ママにとって心地の良い座り方から出産本番に役立つ呼吸法、お腹の赤ちゃんとの過ごし方が学べます。妊娠初期から後期の方へ快適なマタニティライフの過ごし方を提案します。

受講対象者：初期から出産本番まで参加可能
※母子手帳を交付された方
※主治医の先生に相談の上ご参加ください

◆マタニティヨガリフレッシュ (常温)

ベーシックのクラスで学んだ呼吸やカラダの使い方を実践していくクラス。「出産・育児に向けての体力づくり」「赤ちゃんとのつながり」がテーマ。出産の要となる骨盤の調整、腰痛やむくみなどのマイナートラブルのケアから赤ちゃんとのコミュニケーションまでを行い、快適なマタニティライフをサポートします。ママの心身のバランスを整えながら、出産・産後に必要な体力をつけていきます。

受講対象者：安定期から出産本番まで参加可能
※主治医の先生に相談の上ご参加ください

◆ママヨガwithbaby1：妊娠・出産で頑張った身体を労わりながら整えていくクラス。

赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら進めていきます。
※産後6ヶ月まで受講可能

◆ママヨガwithbaby2：withbaby1で整えたママの身体を、より動かし「体力・筋力」をつけるクラス

産後の体型を戻したい方にオススメです。
※産後6ヶ月～1年まで受講可能