

# 8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	
	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	水	木	
10:00																																
11:00				11:15 マタニティ ベーシック																						11:15 マタニティ リラックス						
12:00	11:30 ママヨガ-1	11:30 マタニティ ベーシック			11:30 マタニティ ベーシック																											
13:00				12:45 ママヨガ-1																							12:45 ママヨガ-1					
14:00	13:30 マタニティ リラックス	13:00 ママヨガ-2			13:30 マタニティ リラックス																						13:30 マタニティ リラックス					
15:00		14:30 マタニティ ベーシック		14:30 マタニティ リラックス																							14:30 マタニティ ベーシック					
16:00	15:30 マタニティ ベーシック				15:30 マタニティ ベーシック																						15:30 マタニティ ベーシック					
17:00																																



～プログラム内容～

- ◆マタニティリラックス  
◆マタニティベーシック  
：妊娠初期から受講可能。妊婦さんに必要な「休むこと」を体感するクラス  
：安定期以降から受講可能。体を全体的に動かしていくベーシックなクラス
- ◆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

※ 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お願いいたします。

# 9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(祝)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	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	水	木	金	土		
10:00																																
11:00	11:30 マタニティ リラックス	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ ベーシック	11:30 ママヨガ-1	11:30 マタニティ リラックス		11:30 マタニティ ベーシック	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ ベーシック	11:15 ママヨガ-1	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ リラックス	11:30 マタニティ ベーシック				11:30 ママヨガ-1	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ リラックス	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ ベーシック	11:15 ママヨガ-1	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ ベーシック	11:30 マタニティ ベーシック	
12:00																																
13:00	13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラックス		13:00 ママヨガ-2	13:30 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラックス		13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2	13:15 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラックス		13:00 マタニティ リラックス	12:30 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	13:00 マタニティ リラックス	13:00 ママヨガ-2	13:00 マタニティ ベーシック		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラックス	
14:00				14:30 マタニティ ベーシック		14:30 マタニティ ベーシック					14:30 マタニティ ベーシック		14:30 マタニティ ベーシック					14:15 マタニティ リラックス			14:30 ママヨガ-1				14:30 ママヨガ-2	14:30 マタニティ ベーシック	14:30 マタニティ ベーシック	14:30 マタニティ ベーシック				
15:00	15:30 マタニティ ベーシック	15:30 マタニティ ベーシック	15:00 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ リラックス			15:30 マタニティ ベーシック	15:30 マタニティ ベーシック		15:00 マタニティ リラックス		15:30 マタニティ リラックス		15:30 マタニティ ベーシック	15:00 マタニティ ベーシック				15:00 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ リラックス		15:00 マタニティ リラックス	15:30 マタニティ ベーシック							
16:00																																



～プログラム内容～

- ◆マタニティリラックス : 妊娠初期から受講可能。妊婦さんに必要な「休むこと」を体感するクラス  
: 安定期以降から受講可能。体を全体的に動かしていくベーシックなクラス
- ◆マタニティベーシック
- ◆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

※ レッスン開始時刻が日によってこととなりますのでご確認お願いいたします。