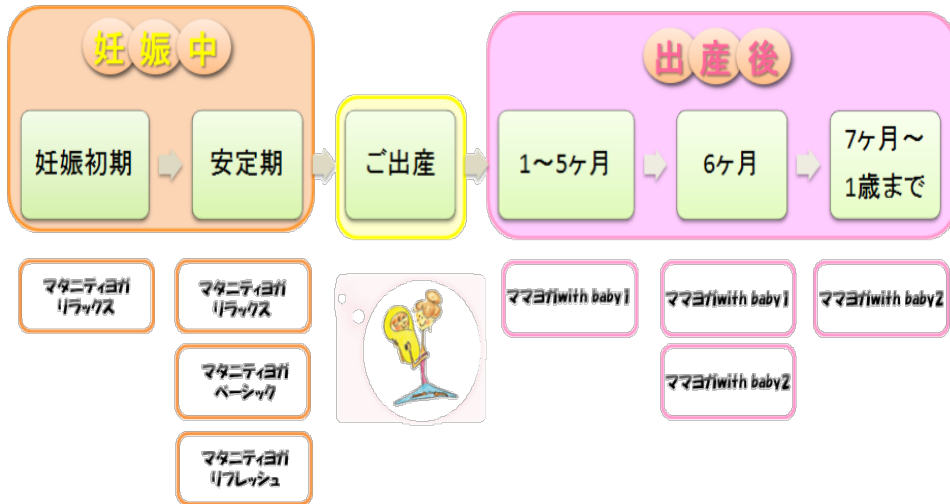


5月 マタニティ・ママスケジュール

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



～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
- ◆マタニティベーシック : 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
- ◆マタニティリフレッシュ : 安定期以降から受講可能。妊娠特有の症状(腰痛・肩こり等)にアプローチするクラス
- ◆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。赤ちゃんとも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ください。

6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
	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	金
10:00																														
11:00		11:30 マタニティ リラククス	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ リラククス	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 リラククス		11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ リラククス	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 リラククス	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ リラククス	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 リラククス	11:30 マタニティ ベーシック		11:30 マタニティ リラククス	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 リラククス
12:00																														
13:00				13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2		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	13:15 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 リラククス		13:00 マタニティ ベーシック	13:00 ママヨガ-2	13:30 ママヨガ-1			13:00 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		13:00 マタニティ ベーシック
14:00		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラククス			13:30 マタニティ ベーシック		13:30 ママヨガ-1		13:30 マタニティ リラククス			マ茶会 14:20 ~15:00	14:30 ママヨガ-2		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラククス			13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ ベーシック		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ リラククス		13:30 ママヨガ-1	13:30 マタニティ ベーシック		13:30 ママヨガ-1	
15:00				15:00 マタニティ リラククス			14:30 マタニティ リラククス			15:00 マタニティ リラククス		15:00 マタニティ ベーシック		14:30 マタニティ リラククス				15:00 マタニティ ベーシック	14:30 マタニティ リラククス				15:00 マタニティ リラククス	14:30 マタニティ ベーシック		15:00 マタニティ ベーシック	14:30 マタニティ リラククス		15:00 マタニティ リラククス	
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 リラククス		15:30 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ リラククス				15:30 マタニティ ベーシック	15:30 マタニティ ベーシック			15:30 マタニティ リラククス			15:30 マタニティ ベーシック	15:30 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ リラククス	15:30 マタニティ ベーシック		15:30 マタニティ ベーシック	



～プログラム内容～

- ◆マタニティリラククス : 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
- ◆マタニティベーシック : 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。赤ちゃんとも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をお願いいたします。