

平成29年度 スタジオスケジュール(4月～3月)

日	月	火	水	木	金	土
						4月1日
AM PM						
2	3	4	5	6	7	8
	ヨガ AB	骨盤ケア		MB	ABR	パパママ①
9	10	11	12	13	14	15
	ヨガ ママヨガ	エクササイズ 産後セルフケア		MB	わくわく ABR	お産
16	17	18	19	20	21	22
	ヨガ AB	赤ちゃんケア おっぱい		MB	ABR	パパママ②
23	24	25	26	27	28	29
	ヨガ ベビビクス	食事	もぐもぐ	MB	ABR	
30	5月1日	2	3	4	5	6
	ヨガ AB	骨盤ケア				
7	8	9	10	11	12	13
	ヨガ ママヨガ	お産		MB	わくわく ABR	おっぱい パパママ①
14	15	16	17	18	19	20
	ヨガ AB	エクササイズ 産後セルフケア		MB	ABR	
21	22	23	24	25	26	27
	ヨガ ベビビクス			MB	食事 パパママ②	
28	29	30	31	6月1日	2	3
	ヨガ AB	おっぱい	もぐもぐ	MB	ABR	お産
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ AB	赤ちゃんケア		MB	わくわく ABR	パパママ①
11	12	13	14	15	16	17
	ヨガ ママヨガ	骨盤ケア 産後セルフケア		MB	ABR	おっぱい
18	19	20	21	22	23	24
	ヨガ AB	エクササイズ お産		MB	ABR	パパママ②
25	26	27	28	29	30	7月1日
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア 食事	もぐもぐ	MB	ABR	
2	3	4	5	6	7	8
	ヨガ AB	骨盤ケア おっぱい		MB	ABR	お産 パパママ①
9	10	11	12	13	14	15
	ヨガ ママヨガ	エクササイズ 産後セルフケア		MB	わくわく ABR	食事
16	17	18	19	20	21	22
				MB	ABR	パパママ②
23	24	25	26	27	28	29
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア お産	もぐもぐ	MB	ABR	おっぱい
30	31	8月1日	2	3	4	5
	ヨガ AB	骨盤ケア 産後セルフケア		MB	わくわく ABR	パパママ①
6	7	8	9	10	11	12
	ヨガ AB	エクササイズ おっぱい		MB		
13	14	15	16	17	18	19
				MB	ABR	パパママ②
20	21	22	23	24	25	26
	ヨガ ママヨガ	赤ちゃんケア		MB	ABR	お産
27	28	29	30	31	9月1日	2
	ヨガ ベビビクス	骨盤ケア 食事	もぐもぐ	MB	ABR	おっぱい パパママ①
3	4	5	6	7	8	9
	ヨガ AB	お産		MB	わくわく ABR	
10	11	12	13	14	15	16
	ヨガ ママヨガ			MB	食事 パパママ②	
17	18	19	20	21	22	23
		エクササイズ おっぱい		MB	ABR	
24	25	26	27	28	29	30
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア 産後セルフケア	もぐもぐ	MB	ABR	お産

日	月	火	水	木	金	土
10月1日	2	3	4	5	6	7
AM PM	ヨガ AB	骨盤ケア		MB	ABR	
8	9	10	11	12	13	14
				MB	わくわく ABR	おっぱい パパママ①
15	16	17	18	19	20	21
	ヨガ ママヨガ	お産		MB	エクササイズ ABR	
22	23	24	25	26	27	28
	ヨガ AB		もぐもぐ	MB	骨盤 ABR	パパママ②
29	30	31	11月1日	2	3	4
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア 食事		MB		お産
5	6	7	8	9	10	11
	ヨガ AB	おっぱい		MB	わくわく ABR	パパママ①
12	13	14	15	16	17	18
	ヨガ ママヨガ	骨盤ケア		MB	おっぱい ABR	食事
19	20	21	22	23	24	25
	ヨガ AB	エクササイズ お産			ABR	パパママ②
26	27	28	29	30	12月1日	2
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア 産後セルフケア	もぐもぐ	MB	骨盤 ABR	おっぱい パパママ①
3	4	5	6	7	8	9
	ヨガ AB	骨盤ケア		MB	エクササイズ ABR	わくわく お産
10	11	12	13	14	15	16
	ヨガ ママヨガ	エクササイズ 産後セルフケア		MB	ABR	パパママ②
17	18	19	20	21	22	23
	ヨガ AB	おっぱい		MB	お産 ABR	
24	25	26	27	28	29	30
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア 食事	もぐもぐ	MB		
31	1月1日	2	3	4	5	6
				MB	ABR	お産
7	8	9	10	11	12	13
		骨盤ケア		MB	わくわく ABR	おっぱい パパママ①
14	15	16	17	18	19	20
	ヨガ AB	エクササイズ 産後セルフケア		MB	ABR	食事
21	22	23	24	25	26	27
	ヨガ ママヨガ	お産		MB	おっぱい ABR	パパママ②
28	29	30	31	2月1日	2	3
	ヨガ ベビビクス	赤ちゃんケア	もぐもぐ	MB	ABR	
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ AB	骨盤ケア おっぱい		MB	わくわく ABR	お産 パパママ①
11	12	13	14	15	16	17
		エクササイズ 産後セルフケア		MB	ABR	
18	19	20	21	22	23	24
	ヨガ ママヨガ	赤ちゃんケア		MB	お産 ABR	パパママ②
25	26	27	28	29	3月1日	2
	ヨガ ベビビクス	骨盤ケア 食事	もぐもぐ	MB	ABR	おっぱい
4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ AB	お産		MB	わくわく ABR	パパママ①
11	12	13	14	15	16	17
	ヨガ ママヨガ	エクササイズ 赤ちゃんケア		MB	ABR	食事
18	19	20	21	22	23	24
	ヨガ AB	赤ちゃんケア おっぱい		MB	ABR	パパママ②
25	26	27	28	29	30	31
	ヨガ ベビビクス		もぐもぐ	MB	ABR	お産

プレマクラス(妊娠中の方対象のクラス)

食事と生活編⇒「食事」
 ストレッチ&エクササイズ編⇒「エクササイズ」
 おっぱい編⇒「おっぱい」
 お産編⇒「お産」
 骨盤背骨ケアクラス⇒「骨盤ケア」
 赤ちゃんケアクラス⇒「赤ちゃんケア」
 パパママクラス妊娠編⇒「パパママ①」
 パパママクラス分娩育児編⇒「パパママ②」
 マタニティーヨガ⇒「ヨガ」/マタニティービクス⇒「MB」

アフタークラス(産後の方対象のクラス)

産後のセルフケアクラス⇒「産後セルフケア」※
 わくわく教室⇒「わくわく」※
 もぐもぐ教室⇒「もぐもぐ」※
 アフタービクス⇒「AB」
 ベビーマッサージ&ママヨガ⇒「ママヨガ」
 ベビーと一緒にアフタービクス⇒「ベビビクス」
 アフターボディリメイク⇒「ABR」
 ※印のクラスは当院出産の方のみ対象のクラス

開始時刻

9:30～ プレマクラス(午前のクラス)
 10:00～ ヨガ・MB (レッスン開始は10:30～)
 わくわく・もぐもぐ
 12:45～ AB・ママヨガ・ベビビクス・ABR
 (レッスン開始は13:00～/託児受付 12:45～)
 13:30～ プレマクラス(午後のクラス)
 パパママクラス
 産後のセルフケアクラス