

11月

教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					マタニティ エクササイズ 10:00~11:00	
5	6	7	8	9	10	11
産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	わらべうた ベビーマッサージ 10:00~10:45 マタニティピクス 13:30~14:30	産後のママピクス 10:30~11:30		後期・母親教室 13:30~15:30	パパママ教室 10:30~12:00	
12	13	14	15	16	17	18
産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	モグモグ& ずくずく教室 10:30~11:30 マタニティピクス 13:30~14:30	産後のママピクス 10:30~11:30 前期・母親教室 13:30~15:30		後期・母親教室 13:30~15:30	マタニティ エクササイズ 10:00~11:00	
19	20	21	22	23	24	25
産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティ ストレッチ 11:15~12:15	わらべうた ベビーマッサージ 10:00~10:45 マタニティピクス 13:30~14:30	産後のママピクス 10:30~11:30 前期・母親教室 13:30~15:30			マタニティ エクササイズ 10:00~11:00	
26	27	28	29	30		
産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	マタニティピクス 13:30~14:30	産後のママピクス 10:30~11:30				

★詳細等は1F受付スタッフまでお気軽にお尋ねください★