

マタニティ スクール

水中運動により出産に備えての体力を養い、妊娠中のストレス解消!!

スクール名	対象	曜日	時間	授業料(税込)
スイミング	妊娠5ヶ月以上 (16週以上)	月・木	12:15~14:00 (12:15~13:00は検 診)	チケット制 1回2,100円 4回8,000円

呼吸法に基づいた各種のポーズにより心と体のバランスを保ち、妊娠中のストレス解消!!

スクール名	対象	曜日	時間	授業料(税込)
ヨガ	妊娠5ヶ月以上 (16週以上)	月	12:15~14:00 (12:15~13:00は検 診)	チケット制 1回2,100円 4回8,000円

ベビーマッサージ スクール

助産士の指導の下、オイルを使わずにベビーマッサージを行います。赤ちゃんをあやしながら、お母さんの運動をしていきます。他の赤ちゃんやお母さんと交流を持って、楽しく育児が出来るように応援します。

スクール名	対象	曜日	時間	授業料(税込)
ベビーマッサージ	2ヶ月~7ヶ月までの お子様とその保護者	月	11:00~12:00	チケット制 1回1,570円 4回6,000円