

## 11月教室開催のお知らせ

月日	教室名	対象	開催時間	場所	料金	お子様の同伴 (あり○なし×)	託児 (あり○なし×)
2日(土)	助産師による無痛分娩教室	当院出産予定の妊娠23週以降の方 大人1人付き添い可能	15:30 ~ 16:30	2階ホール	無料	×	×
5日(火)	マタニティクラスA (妊娠中の過ごし方)	妊娠12週以降の方	14:00 ~ 15:30	2階ホール	無料	×	×
6日(水)	マタニティヨガ	妊娠16週以降で医師の許可がある方	10:00 ~ 11:30	地下1階スタジオ	1000円	×	○
7日(木)	産後ピラティス	産後1ヶ月～産後1年未満のママ (帝王切開の方は2ヶ月から)	10:30 ~ 11:20	地下1階スタジオ	1000円	×	○
	あかちゃんマッサージ	生後2ヶ月～ハイハイするまでのお子様	14:00 ~ 15:00	2階ホール	1000円	○	×
12日(火)	マタニティクラスB (育児練習)	当院出産予定の妊娠28週以降の方	14:00 ~ 15:30	2階ホール	無料	×	×
16日(土)	平竹クリニック病院説明会	平竹クリニック通院前の方も可能 大人1人付き添い可能	13:30 ~ 14:30	2階ホール	無料	×	×
	助産師による無痛分娩教室	当院出産予定の妊娠23週以降の方 大人1人付き添い可能	15:30 ~ 16:30	2階ホール	無料	×	×
19日(火)	マタニティクラスC (後期)	当院出産予定の妊娠28週以降の方	14:00 ~ 15:30	2階ホール 対面・Zoom同時	無料	×	×
20日(水)	マタニティヨガ	妊娠16週以降で医師の許可がある方	10:00 ~ 11:30	地下1階スタジオ	1000円	×	○
21日(木)	産後ピラティス	産後1ヶ月～産後1年未満のママ (帝王切開の方は2ヶ月から)	10:30 ~ 11:20	地下1階スタジオ	1000円	×	○
	あかちゃんマッサージ	生後2ヶ月～ハイハイするまでのお子様	14:00 ~ 15:00	2階ホール	1000円	○	×
24日(日)	両親教室 1部	当院で出産予定の妊娠30週以降のパパママ	10:00 ~ 12:30	2階ホール	1000円/1ペア	○	×
	両親教室 2部		14:00 ~ 16:30				
26日(火)	マタニティクラスB (育児練習)	当院出産予定の妊娠28週以降の方	14:00 ~ 15:30	2階ホール	無料	×	×



### ご案内

- ・両親教室は参加費1組1000円、マタニティヨガ、産後ピラティス、あかちゃんマッサージ、離乳食教室も同じく1000円となります。参加希望の方は申し込み後、2階エレベーター横にある券売機でチケットをお買い求めになり、当日スタッフにチケットをお渡しください。
- ・各教室内容は公式ラインでご確認ください。
- ・マタニティヨガ、産後ピラティスでの託児利用の場合500円/回が別途必要です。
- ・マタニティクラスAは(妊娠中の過ごし方)当院で出産される妊娠12週以降の妊婦さんならどなたでも受講できますので是非ご参加ください。
- ・「マタニティクラスC(後期)」は対面、Zoomを同時開催いたします。ご予約方法をお間違えないようお願いいたします。
- ・ご予約は@リンクからの予約となります。参加人数制限がありますので、お早めにご予約をお願いいたします。
- ・マタニティクラスBに参加される方は「産前母乳教室」を事前に見て頂くことをおすすめします。