

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	
2F	4F	2F	4F	2F	4F	2F	4F	2F	4F	2F	4F
				1		2		3		4	
				10:30 ベビーサイン①		10:30 マタニティゆるヨガ 託児あり		10:30 キッズヨガ &サイン	10:30 フライベート ピラティス	11:00 マタニティ& ゆるヨガ	
				12:45 Ma+B y ヨガ		13:00 インスパイリング ④	12:30 マタニティ ベビマ ①	11:45 ベリーダンス入門	13:00 オイルマッサージ	13:00 パパとキッズヨガ	
				14:30 子連れスクラップ		14:30 インスパイリング ④	13:00 オイルマッサージ	13:15 パワーヨガ			
							14:45 木曜 ベビマ①	14:45 ベビーヨガ②			
6		7		8		9		10		11	
10:30 ベビーサイン体験		10:30 整体師 骨盤調整③		10:30 ベビーサイン④	10:30 英語絵本 講座	10:30 マタニティゆるヨガ 託児あり	11:00 オイルマッサージ	10:30 ベリーダンス コース③			
13:15 親子心理学講座① 2期 あったかココロ時間		12:40 ピラティス	13:00 授乳撮影会	12:45 Ma+B y ヨガ		12:30 絵本とおもちゃサロン	12:30 マタニティ ベビマ ②	11:45 ベリーダンス入門	11:00 オイルマッサージ		祝日
15:00 マタニティヨガ		13:40 フライベート ピラティス	14:30 ベビーセラピー②	14:30 子連れスクラップ			13:00 オイルマッサージ	13:15 パワーヨガ	13:00 オイルマッサージ		
							14:45 木曜 ベビマ③	14:45 ベビーヨガ①			
13		14		15		16		17		18	
10:30 ベビーサイン⑤	11:00 ファミリー アロマ講座	10:30 整体師 骨盤調整③	10:30 英語クラブ	10:30 カメラ講座 ②		10:30 マタニティゆるヨガ 託児あり	11:00 オイルマッサージ	10:30 キッズヨガ &サイン	10:30 フライベート ピラティス	10:30 ベビーサイン④	
13:15 親子心理学講座② 1期 あったかココロ時間		12:40 ピラティス	12:00 火曜 ベビマ③	12:45 Ma+B y ヨガ		13:00 インスパイリング ⑤	13:00 オイルマッサージ	11:45 ベリーダンス入門	13:00 オイルマッサージ	13:00 マタニティ& ゆるヨガ	13:00 スクラップサークル
15:00 マタニティヨガ		13:40 フライベート ピラティス	12:30 整体	14:30 子連れスクラップ		14:30 インスパイリング ⑤	14:45 木曜 ベビマ②	13:15 パワーヨガ			
		14:20 マタニティ インスパイリング①	14:00 整体					14:45 ベビーヨガ③			
20		21		22		23		24		25	
10:15 スクラップサークル		10:30 整体師 骨盤調整③				10:30 ベビーサイン③	11:00 オイルマッサージ	10:30 ベリーダンス コース④		10:30 ベビーサイン②	
13:15 親子心理学講座② 2期 あったかココロ時間		12:40 ピラティス	12:30 整体	12:45 Ma+B y ヨガ		13:00 小児科Dr.による 予防接種のお話	13:00 オイルマッサージ	11:45 ベリーダンス入門	11:00 オイルマッサージ	13:00 マタニティ& ゆるヨガ	
15:00 マタニティヨガ		13:40 フライベート ピラティス	14:00 整体	14:30 子連れスクラップ			14:45 木曜 ベビマ 体験	13:15 パワーヨガ	13:00 オイルマッサージ		
		14:30 ベビーサイン①						14:45 ベビーヨガ②			
27		28		29							
10:15 スクラップサークル	10:30 食育	10:30 整体師 骨盤調整③	10:30 英語クラブ	10:30 ベビーサイン②	10:30 英語絵本 講座						
13:15 親子心理学講座③ 1期 あったかココロ時間		12:40 ピラティス	12:00 火曜 ベビマ①	12:45 Ma+B y ヨガ							
15:00 マタニティヨガ		13:40 フライベート ピラティス	12:30 整体	14:30 子連れスクラップ							
		14:20 マタニティ インスパイリング②	14:00 整体								

※毎月15日頃、翌月のスケジュール発表しています。

- ❖ 講座間の入れ替えは30分のゆとりを持たせています。
- ❖ 2F/4Fにウォーターサーバー完備。ミルクを作る方は、スタッフにお気軽に声をかけてください。

<2月のTOPICS>

- ❖ 「パワーヨガ」「骨盤調整ヨガ」「ピラティス」「ベリーダンス」など見守り保育サービス、実施中。
- ❖ 「マタニティ&ゆるヨガ(木)」 別室託児(500円)を利用して産後のママもお迎え致します。より良い出産を目指しましょう!
- ❖ 「マタニティ&インスパイリング」3回コース 2/14からスタートします。産前産後こそ美ママを目指します!
- ❖ 「マタニティ・ベビマ2回コース」。 妊婦さんのうちからベビーマッサージを知っておくと産後からすぐはじめられます。
- ❖ 2/27(月)人気の「食育講座」が復活しました。乳幼児を持つお料理の先生が講師です。
- ❖ 「親子心理学講座“あったかココロ時間”」隔週3回コースでスタートしました。3期生は3月スケジュールで募集いたします。

<お得な回数券について>

お得な回数券をご用意しております。ぜひご利用ください。

- ・マタニティWELCOME チケット! 特別4回券 10,000円(1回2,500円 有効期限2カ月)
- ・お得な回数券 4回券 10,800円(1回2,700円 有効期限2カ月)
- ・さらにお得な回数券 10回券 25,000円(1回2,500円 有効期限6カ月)



助産師のいる子育てサロン&スタジオ  
Ma+By's みひかるサロン

TEL : 03-5731-0098  
HP : <http://www.mihikaru.com>