

| MON | | TUE | | WED | | THU | | FRI | | SAT | |
|------------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|---------------|
| 2F | 4F | 2F | 4F | 2F | 4F | 2F | 4F | 2F | 4F | 2F | 4F |
| 27 | | 28 | | 29 | | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | | | | 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 プライベート ピラティス | 11:00 マタニティ& ゆるヨガ | |
| | | | | | | 13:00 インスパイリング ⑤ | 13:00 オイルマッサージ | 11:45 Ma+B y ヨガ | | | |
| | | | | | | 14:30 インスパイリング ⑤ | 14:45 木曜 ヘビマ③ | 13:15 パワーヨガ | 13:00 オイルマッサージ | | |
| | | | | | | | | 15:00 ベビーヨガ (1) | | | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 10:15 スクラップサークル | | 10:30 整体師 骨盤調整① | 10:30 食育 | 10:30 ベビーサイン ⑤ | 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 ⑤ | | 11:00 マタニティ& ゆるヨガ | 10:15 引き締め 整体 |
| 13:15 親子心理学③ 2期 あったかココロ時間 | | 12:40 ピラティス | 12:30 プライベート整体 | 12:45 Ma+B y ヨガ | 13:00 英語絵本 講座 | | 13:00 マタニティ ベビーサイン | 11:45 ベリーダンス入門 | | 12:45 パパと一緒に ベビーマッサージ | 11:15 引き締め 整体 |
| 15:00 マタニティヨガ | | 13:40 プライベート ピラティス | 14:00 プライベート整体 | 14:30 Ma+B y ヨガ | | | 14:45 木曜 ヘビマ (1) | 13:15 パワーヨガ | 13:00 オイルマッサージ | 14:30 パパと一緒に ベビーヨガ | |
| | | 14:30 スリング体験会 | | | | | | 15:00 ベビーヨガ ③ | | | |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| 10:30 ベビーサイン ⑥ | 10:30 ファミリー アロマ講座 | 10:30 整体師 骨盤調整① | 10:30 英語クラブ | 10:30 ベビーサイン体験 | 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 中級 | 10:30 プライベート ピラティス | 10:30 ベビーサイン ⑤ | |
| 13:00 絵本とおもちゃサロン | | 12:40 ピラティス | 12:00 火曜 ヘビマ② | 12:45 Ma+B y ヨガ | | 13:00 インスパイリング ⑥ | 13:00 オイルマッサージ | 11:45 ベリーダンス入門 | | 13:00 マタニティ& ゆるヨガ | |
| 15:00 マタニティヨガ | | 13:40 プライベート ピラティス | 12:30 プライベート整体 14:00 プライベート整体 | 14:30 子連れスクラップ | | 14:30 インスパイリング ⑥ | 14:45 ベビーマッサージ 体験 | 13:15 パワーヨガ | 13:00 オイルマッサージ | | |
| | | 14:20 マタニティ インスパイリング③ | 15:30 2~3ヶ月の 子育て教室 | | | | | 15:00 ベビーヨガ (2) | | | |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| 10:15 スクラップサークル | 授乳撮影会 | 休日 | | 10:30 カメラ講座 ③ | | 10:30 ベビーサイン ④ | 11:00 オイルマッサージ | 10:30 ベリーダンス 中級 | | 11:00 マタニティ& ゆるヨガ | 10:15 引き締め 整体 |
| | | | | 12:45 Ma+B y ヨガ | 授乳撮影会 | | 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 スクラップサークル | 11:15 引き締め 整体 |
| 15:00 マタニティヨガ | | | | 14:30 Ma+B y ヨガ | | 14:30 子連れスクラップ | 14:45 木曜 ヘビマ (2) | 13:15 パワーヨガ | 13:00 オイルマッサージ | | |
| | | | | | | | | 15:00 ベビーヨガ ① | | | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| 10:30 ベビーサイン体験 | 10:30 食育 | 10:30 整体師 骨盤調整① | 10:30 英語クラブ | 10:30 カメラ講座 ① | | 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 中級 | | 10:30 ベビーサイン ③ | |
| 13:15 親子心理学① 3期 あったかココロ時間 | | 12:40 ピラティス | 12:00 火曜 ヘビマ③ | 12:45 Ma+B y ヨガ | 13:00 マタニティ カメラ講座&撮影 | 13:00 インスパイリング ⑦ | 13:00 オイルマッサージ | 11:45 ベリーダンス入門 | | 13:00 マタニティ& ゆるヨガ | |
| 15:00 マタニティヨガ | | 13:40 プライベート ピラティス | 12:30 プライベート整体 | 14:30 子連れスクラップ | | 14:30 インスパイリング ⑦ | 14:45 木曜 ヘビマ ① | 13:15 パワーヨガ | 13:00 オイルマッサージ | | |
| | | 15:30 ベビーセラピー& サイン | 14:00 プライベート整体 | | | | | 15:00 ベビーヨガ (3) | | | |

※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。

<3月のTOPICS>

- ❁ 土曜日にプライベート「引き締め 整体」がスタート！ 60分6000円。（お子さんはパパなどに預けていらしてください。お子さん連れて同室も可能です。）
- ❁ 「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！
- ❁ 3/8(木)「マタニティ・ベビーサイン」や3/28(水)「マタニティ・カメラ講座」を受講すると、出産がより楽しみになりオススメです！
- ❁ 「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26日からスタート！

<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