

2月スケジュール

- すべて30分間のプログラムです。
体調やお子様のペースに合わせて休憩や入退室はご自由にご利用ください。
- 講師が子どもと一緒にレッスンを担当することがあります。
- マタニティ向け、産後向けレッスンはどなたでもご参加いただけます。
ヨガ初心者の方にもおすすめです。
- 土曜日、日曜日は定休日です。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
10:00 mami 産後のヨガトレ ～心地よい呼吸～	10:00 yumi 産後のヨガトレ ～肩こり解消～	10:00 ベビーあつこ みんなでタッチケア	10:00 EMI どなたでも一緒に 身体ほぐし	10:00 カウンセラー景子 心地良さを追求して、 波動を上げていこう！
14:00 yuka 月経と女性ホルモンの 向き合い方	20:00 かおり マタニティ美ヨガ	14:30 EMI&Teruko ママカフェトーク ～パートナーとの関係性～	21:30 ゆりか松 人を育てる「ほめ」ワーク	14:00 mami 産後の身体ほぐし
8	9	10	11	12
10:00 かおり マタニティ美ヨガ	11:00 yasuko マタニティ期の食事	10:00 Teruko 沐浴の仕方	10:00 EMI おすすめの絵本シェア	10:00 かおり マタニティ美ヨガ
13:00 tomoko おやこひろば	16:00 MAI 産後のヨガトレ ～骨盤まわりを整える～	13:00 かおり マタニティ美ヨガ	22:00 yasuko ママにオススメしたい 瞑想の話と瞑想TIME	15:00 EMI&yasuko ママカフェトーク ～出産エピソード～
15	16	17	18	19
10:00 mami 産後のヨガトレ ～心地よい呼吸～	10:00 yumi 産後のヨガトレ ～肩こり解消～	10:00 yuka 骨盤底筋ヨガ	10:00 かおり マタニティ美ヨガ	10:00 ベビーあつこ 睡眠とタッチケア
14:00 yumi 産後の身体ほぐし	21:30 yasuko マタニティヨガ	14:30 ゆきよ 子どもの性教育いつから？	21:30 ゆりか松 ママカフェトーク ～星座のはなし～	13:00 Moe&yuka 小学生ママヨガ指導者 による子育てのヒント
22	23	24	25	26
10:00 かおり マタニティ美ヨガ	10:00 ゆりか松 からだであそぼう	10:00 かおり マタニティ美ヨガ	13:00 mami 産後のヨガトレ ～心地よい呼吸～	10:00 カウンセラー景子 もう一度、子供の声の 聞き方を復習してみよう！
13:00 MAI 産後のヨガトレ ～骨盤まわりを整える～	21:30 ゆりか松 ママカフェトーク ～育休復帰前に やるといいこと～	14:00 teruko&ベビーあつこ 知って損なし！ ～窒息と痙攣～	20:00 ゆりか松 子どもと寝る前ヨガ	13:00 mami 産後の身体ほぐし