

# 10月の予定

☎ : 080-6652-2872 ✉ [maternity@gardenacademy.jp](mailto:maternity@gardenacademy.jp)

	月 長利	火 月館	水 鈴木	木 川井	金 川井
* 母乳相談は月・水・木・金で受付しています、フェイスタオル2本御持ち下さい					
		1日	2日	3日	4日
10時~11時		<b>マンモエクササイズ</b>	<b>ヨガ 定員10名</b>	<b>ハッピー・カフェ 6名</b>	
グループ講座		今話題の「おっぱい体操」 定員4名	10時~マタニティーヨガ	卒乳・断乳について	お休み
プライベート		<b>マンモリラクゼーション</b>	お休み	母乳・子育て相談	
	7日	8日	9日	10日	11日
10時~11時	<b>カンガルーヨーガ 4名</b>	<b>マンモエクササイズ</b>	<b>ヨガ 定員10名</b>	<b>タッチケア 4名</b>	
グループ講座	10時~お座り出来るまで 11時~お座り出来てから	今話題の「おっぱい体操」 定員4名	10時~マタニティーヨガ	ツボを意識したケア (はいはい出来るまで)	お休み
プライベート	母乳・子育て相談	<b>マンモリラクゼーション</b>	お休み	母乳・子育て相談	
	14日	15日	16日	17日	18日
10時~11時			<b>ヨガ 定員2名</b>	<b>骨盤ケア 定員3名</b>	
グループ講座	体育の日	お休み	10時~マタニティーヨガ 11時~親子ヨガ	10時~一般女性 11時~マタニティー	お休み
プライベート			トコベルト相談	母乳・子育て相談	
	21日	22日	23日	24日	25日
10時~11時		<b>マンモエクササイズ</b>	<b>ヨガ 定員10名</b>	<b>タッチケア 4名</b>	<b>ハロウィンパーティー</b>
グループ講座	お休み	今話題の「おっぱい体操」 定員4名	10時~マタニティーヨガ	ツボを意識したケア (はいはい出来るまで)	お茶とお菓子を食べながら 楽しくママ会
プライベート		<b>マンモリラクゼーション</b>	お休み	母乳・子育て相談	お休み
	28日	29日	30日	31日	
10時~11時		<b>マンモエクササイズ</b>	<b>ヨガ 定員10名</b>	<b>ハッピー・カフェ 6名</b>	
グループ講座	お休み	今話題の「おっぱい体操」 定員4名	10時~マタニティーヨガ 11時~親子ヨガ	安産の為のハーブ講座	
プライベート	<b>骨盤相談</b>	<b>マンモリラクゼーション</b>	トコベルト相談	ハンドマッサージ	

担当や予定は、告知無く変更することがあります