

# 11月の予定

☎080-6652-2872

✉maternity@gardenacademy.jp

|           | 月<br>長利                             | 火<br>月館     | 水<br>鈴木                    | 木<br>川井                      | 金                     |
|-----------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------|
|           | *母乳相談は月・水・木で受付しています、フェイスタオル2本御持ち下さい |             |                            |                              |                       |
|           |                                     |             |                            |                              | 1日                    |
| 10時~11:30 |                                     |             |                            |                              | お休み                   |
| グループ講座    |                                     |             |                            |                              |                       |
| プライベート    |                                     |             |                            |                              |                       |
|           | 4日                                  | 5日          | 6日                         | 7日                           | 8日                    |
| 10時~11:30 |                                     | マンモエクササイズ   | ヨガ                         | ママカフェ                        | お休み                   |
| グループ講座    | 振替休日                                | 「おっぱい体操」    | 10時~マタニティーヨガ<br>11:30~親子ヨガ | ベビーマッサージ<br>&<br>【予防接種について】  |                       |
| プライベート    |                                     | マンモリラクゼーション | トコベルト相談                    | 母乳・子育て相談                     |                       |
|           | 11日                                 | 12日         | 13日                        | 14日                          | 15日                   |
| 10時~11:30 | カンガルーヨガ<br>と<br>おしゃべり会              | マンモエクササイズ   | ヨガ                         | ママカフェ                        | お休み                   |
| グループ講座    |                                     | 「おっぱい体操」    | 10時~マタニティーヨガ<br>11:30~親子ヨガ | 骨盤ベルトの巻き方と<br>骨盤体操           |                       |
| プライベート    |                                     | 母乳相談        | マンモリラクゼーション                | トコベルト相談                      |                       |
|           | 18日                                 | 19日         | 20日                        | 21日                          | 22日                   |
| 10時~11:30 | カンガルーヨガ<br>と<br>おしゃべり会              | お休み         | ヨガ                         | ママカフェ                        | お休み                   |
| グループ講座    |                                     |             | 10時~マタニティーヨガ<br>11:30~親子ヨガ | ベビーマッサージ<br>&<br>【卒乳・断乳・離乳食】 |                       |
| プライベート    |                                     |             | 母乳相談                       | トコベルト相談                      |                       |
|           | 25日                                 | 26日         | 27日                        | 28日                          | 29日                   |
| 10時~11:30 | カンガルーヨガ<br>と<br>おしゃべり会              | お休み         | ヨガ                         | ママカフェ                        | 子どもの保険について<br>聞いてみよう! |
| グループ講座    |                                     |             | 10時~マタニティーヨガ<br>11:30~親子ヨガ |                              |                       |
| プライベート    |                                     |             | 母乳相談                       | トコベルト相談                      |                       |

担当や予定は、告知無く変更することがあります