

# 8月スケジュール表

## Sala de Santa Cruz (SHUKUGAWA)



ネット予約QRコード



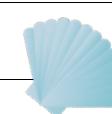
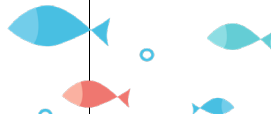
### ベビーピラティス

毎週金曜日10:30~11:30(要予約)

ピラティスは身体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです。妊娠・出産で広がった骨盤とお腹を中心に引き締めていきます。初心者の方もこの機会にピラティスを始めてみませんか？

対象: 生後1ヶ月健診後~ハイハイするまでのベビーとママ



日	月	火	水	木	金	土
						1
						ベアソフロロジー 10:30-12:30
2	3	4	5	6	7	8
	ベビーダンス 10:30-11:30 マタニティストレッチ ヨガ13:00-14:00		産後ケア 骨盤エクササイズ 休講 ソフロロジー 13:00-14:30		ベビーピラティス 10:30-11:30 マタニティヨガ 13:00-14:00	祖父母教室 10:00-11:00 プレママクラス① (オンライン)13:00~ プレママクラス② (オンライン)14:00~
9	10	11	12	13	14	15
	骨盤矯正バランス ボールエクササイズ 休講		プレベビーサイン 休講 ソフロロジー休講	キッズダンス 10:30-11:30 産後ストレッチ 13:00-14:00	ベビーピラティス 10:30-11:30 マタニティヨガ 13:00-14:00	
16	17	18	19	20	21	
	ベビーダンス 10:30-11:30 マタニティストレッチ ヨガ13:00-14:00		産後ケア 骨盤エクササイズ 10:00-11:00 ソフロロジー 13:00-14:30		ベビーピラティス 10:30-11:30 マタニティヨガ 13:00-14:00	
23	24	25	26	27	28	29
	骨盤矯正バランス ボールエクササイズ 10:30-11:30		プレベビーサイン 10:30-11:30 ソフロロジー 13:00-14:30		ベビーピラティス 10:30-11:30 マタニティヨガ 13:00-14:00	
30	31					
						

※産後のクラスにつきましては、対象のお子様を宝塚・夙川クリニック以外で出産された場合は初期登録料といたしまして別途5,100円頂きます。  
 ※各クラスのご予約、キャンセル、お問い合わせはSala de Santa Cruz TEL:0798-75-1052 で受付けております。  
 ※各クラスにお越しの際は当院駐車場のご利用はご遠慮頂いております。ご協力をお願い致します。  
 (駐車券のお渡しはありません)

