

# 4月スケジュール表

## Sala de Santa Cruz (SHUKUGAWA)

骨盤矯正バランスボールエクササイズ  
音楽にあわせて弾みながら楽しく有酸素運動♪



ネット予約QRコード

0798-75-1077

また、バランスボールを使用する事で、骨盤を立てる姿勢や骨盤を動かすエクササイズを通して、歪んだ骨盤を矯正する効果が期待出来ます♪

大人気の為、予約がすぐに埋まってしまいますのでお早めのご予約お願いします！

講師：朴 敬子先生

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ベビーマッサージ 10:30-12:00	ベビーピラティス① 9:30-10:30	ペアソフロロジー 10:30-12:00
				産後ヨガ(抱っこひも レクチャー) 13:00-14:00	ベビーピラティス② 11:15-12:15	
					マタニティヨガ 13:00-14:00	
4	5	6	7	8	9	10
	ベビーダンス(抱っこ ひもレクチャー) 10:30-12:00		産後ケア 骨盤エクササイズ 10:00-11:00		ベビーピラティス① 9:30-10:30	
	マタニティストretch ヨガ13:00-14:00		ソフロロジー 13:00-14:30		ベビーピラティス② 11:15-12:15	
					マタニティヨガ 13:00-14:00	
11	12	13	14	15	16	17
	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① 10:30-11:30	ベビーマッサージ 10:30-12:00	ベビーピラティス① 9:30-10:30	
			ソフロロジー 13:00-14:30	産後ヨガ(抱っこひも レクチャー) 13:00-14:00	ベビーピラティス② 11:15-12:15	
					マタニティヨガ 13:00-14:00	
18	19	20	21	22	23	24
	ベビーダンス(抱っこ ひもレクチャー) 10:30-12:00		産後ケア 骨盤エクササイズ 休講		ベビーピラティス 休講	
	マタニティストretch ヨガ13:00-14:00		ソフロロジー 休講		ベビーピラティス 休講	
					マタニティヨガ 休講	
25	26	27	28	29	30	
	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 休講		ベビーピラティス① 9:30-10:30	
			ソフロロジー 13:00-14:30		ベビーピラティス② 11:15-12:15	
					マタニティヨガ 13:00-14:00	

※他院通院(妊婦様)で参加希望の方は、一度当院の医師による診察を受けて頂くようになります。その際、検診代が別途かかります。(初期登録料込)TEL:0798-75-1188

※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。



(駐車券のお渡しはございません)