

# おこさまと女性のためのスクール

月	火	水	木	金	土
10:00~11:00 産後ヨガ	10:00~11:00 ベビーマッサージ	9:30~10:15 親子リトミック	10:00~11:00 マタニティヨガ		
11:30~12:30 マタニティヨガ	助産師が伝える安心の	第2,第4 	11:30~12:30 産後ヨガ	10:30~11:30 ねんね講座	
13:30~14:30 太極拳	14:00~15:00 無痛準備教室		13:00~15:00 母子教室		14:00~メイプル フリーズコンサート♪
	第1	15:00~16:00 スポーツクラブ		15:30~16:30 こどもあーとくらぶ	14:00~15:00 無痛準備教室
16:00~17:00 バレエ教室	16:00~16:45 HIPHOPminiKIDS				第3
17:30~18:30♥ LOCK入門	17:00~18:00 HIPHOP初級	17:00~18:00♥ K-POP (girls)入門	17:00~17:45 HIPHOPminiKIDS	17:40~18:40♥ HIPHOP入門	
19:15~20:30 LOCK初中級		18:10~19:10 K-POP (girls)初中級	18:00~19:00♥ URBANHIPHOP入門	18:45~19:45 HIPHOP初級	
		19:15~20:30 K-POP 一般	19:15~20:30 URBANHIPHOP一般	19:50~21:05 K-POP 一般	

マタニティヨガ 中尾先生  
shanti20103110@gmail.com



ご予約はこちらから →

初回レッスン時には必ず医師の診断書をお願いいたします

産後ヨガ 中尾先生  
shanti20103110@gmail.com



ご予約はこちらから →

産後1ヵ月以上で医師の運動許可がある方が対象

こどもあーとくらぶ  
尼崎先生

orihimeeight@gmail.com



太極拳 秋山先生

taikyokuakimino@gmail.com

090-9983-2705



バレエ教室

今井先生

080-6185-7399



スポーツクラブ (TSK)

山本先生

090-9549-1407



emu cafe

親子リトミック

伊藤先生

info@emucafe.com



ダンス教室

TOSHIKA先生

mlcdanceschool123@gmail.com



ベビーマッサージ

松岡先生

@josanshi.matubokkuri



MLC  
各種教室  
Mino Ladies Clinic  
美面レディースクリニック  
医療法人 もみじの手