

4月スケジュール・マタニティ向け

マタニティ期は、ご自身の身体を整えることで、お腹の中からお子様の姿勢をケアすることにつながります！

トコちゃんベルトの骨盤ケア教室①へ参加で骨盤周りを整えて、呼吸を深めるヨガや体幹を整えるピラティス、リンパまわりをながして鍛える骨盤エクサで整えていきましょう！初回体験実施中

助産師のケアサロン&スタジオ
みひかるサロン&助産院



ママもベビーも快適に過ごす事ができる！

安産に必須の講座

初期～（早めの受講がおすすめ）

【トコちゃんの骨盤ケア教室①】

まるまる育児クラスへは骨盤ケア受講が条件となります

骨盤ケア教室①受講済みの方向け 【骨盤ケア教室②・安産編】



30週以降後期の方向け
助産師なおみ先生の

【母乳とベビーの準備講座】

「母乳準備・診察やマッサージ法」を個別に指導してもらえます。ベビーとの生活も安心して迎えられます。

産前の受講で、安心して育児に取り組める！



産後におすすめ講座（参加条件付）



スリング講座

土曜クラスは
パパもどうぞ



まるまる育児①
入門編

土曜クラスは
パパもどうぞ

産後はじめてクラスのご案内

- ◆ねんね期の子育て教室（まるまる育児体験も）
助産師なおみ先生クラスは、最新子育て情報満載で好評です
- ◆まるまる育児①入門編・スリング講座
産後も参加OK！まるまる育児でよりよい姿勢をプレゼント！
- ◆ニューボーンフォト ママとベビー撮影
プライベート撮影の全データはご自宅へ発送します
- ◆ベビーマッサージ3回コース
ベビーの健やかな発達を促すレッスン！

MON 1		TUE 2		WED 3		THU 4		FRI 5		SAT 6		SUN 7	
サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア			サロン	ケア
	★10:30 アロマ まつばら		10:30 骨盤整体 マタニティ		10:30 骨盤整体 マタニティ		★10:30 助産師なおみ の個別ケア						★10:30 助産師なおみ の個別ケア
	★12:45 アロマ まつばら	★12:00 マタニティ 骨盤エクサ(託児)	12:45 骨盤整体 マタニティ		12:45 骨盤整体 マタニティ			★11:50 骨盤調整ヨガ マタニティ&産後					
	★14:45 アロマ まつばら		14:45 骨盤整体 マタニティ		14:45 骨盤整体 マタニティ		★14:00 助産師なおみ の個別ケア			★12:30 まるまる育児 ①-1入門編			★14:00 助産師なおみ の個別ケア
							★15:30 助産師なおみ の個別ケア						★15:30 助産師なおみ の個別ケア
8		9		10		11		12		13		14	
サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア
	★10:30 アロマ まつばら		10:30 骨盤整体 マタニティ		10:30 骨盤整体 マタニティ						★10:30 助産師なおみ の個別ケア		
	★12:45 アロマ まつばら	★12:00 やさしいピラティス マタニティ&産後	12:45 骨盤整体 マタニティ		12:45 骨盤整体 マタニティ					★12:30 マタニティ ピラティス(託児なし)	★12:00 助産師なおみ の個別ケア		
	★14:45 アロマ まつばら		14:45 骨盤整体 マタニティ		14:45 骨盤整体 マタニティ		★14:00 助産師なおみ の個別ケア	★12:30 スリングと 抱っこ講座①	★14:00 助産師なおみ の個別ケア	★14:30 パパヒー結！ スリングと 抱っこ講座①			★14:30 マタニティ向け トコちゃんの 骨盤ケア教室②
							★15:30 助産師なおみ の個別ケア						
15		16		17		18		19		20		21	
サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア
	★10:30 アロマ まつばら		10:30 骨盤整体 マタニティ		10:30 骨盤整体 マタニティ		★10:30 助産師なおみ の個別ケア						
	★12:45 アロマ まつばら	★12:00 マタニティ 骨盤エクサ(託児)	12:45 骨盤整体 マタニティ		12:45 骨盤整体 マタニティ			★11:50 骨盤調整ヨガ マタニティ&産後					
	★14:45 アロマ まつばら	★13:30 まるまる育児 ①-1入門編	14:45 骨盤整体 マタニティ		14:45 骨盤整体 マタニティ			★14:30 マタニティ向け 母乳とベビーの準備 講座					★15:30 助産師なおみ の個別ケア
22		23		24		25		26		27		28	
サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア
	★10:30 アロマ まつばら		10:30 骨盤整体 マタニティ		10:30 骨盤整体 マタニティ		★10:30 助産師なおみ の個別ケア					10:30 整体(託児無) 産前・産後	
	★12:45 アロマ まつばら	★12:00 やさしいピラティス マタニティ&産後	12:45 骨盤整体 マタニティ		12:45 骨盤整体 マタニティ			★11:50 骨盤調整ヨガ マタニティ&産後			★12:30		
	★14:45 アロマ まつばら		14:45 骨盤整体 マタニティ		14:45 骨盤整体 マタニティ		★14:00 助産師なおみ の個別ケア			整体師の骨盤ケアヨ カ(同室不可)		14:30 整体(託児無) 産前・産後	
	★14:30 スリングと 抱っこ講座①						★15:30 助産師なおみ の個別ケア						★17:00 助産師なおみ の個別ケア
29		30											
サロン	ケア	サロン	ケア										
			10:30 骨盤整体 マタニティ										
		★12:00 マタニティ 骨盤エクサ(託児)	12:45 骨盤整体 マタニティ										
		★13:30 まるまる育児 ①-1入門編	14:45 骨盤整体 マタニティ										



おうちでオンライン
全国から人気です

- ・ベビーサイン
- ・ベビーマッサージ
- ・個別相談(スリング・発達
・離乳食&足育等)
- ・スリング販売 他

