

# お子さまと女性のためのスクール

■おこさまのための教室 ■女性のための教室 ■大人も参加可能な教室 ■イベント

	月	火	水	木	金	土
10:00	産後ヨガ 10:00 ~ 11:00	ベビーマッサージ 10:00 ~ 11:00		マタニティヨガ 10:00 ~ 11:00	産後ボディメイク ウォーキング 10:00 ~ 11:00 <small>第1・第3 金曜日</small>	
11:00		助産師が伝える安心の			ねんね講座 10:00 ~ 11:30 <small>第4 金曜日</small>	
12:00	マタニティヨガ 11:30 ~ 12:30		第1・第2・第3 水曜日		産後ヨガ 11:30 ~ 12:30	
13:00			フラダンス教室 12:30 ~ 14:30			
14:00	太極拳 13:30 ~ 14:30	第1 火曜日 無痛準備教室 14:00 ~ 15:00		第4 木曜日 自然分娩準備教室 14:00 ~ 15:00		第1 土曜日 メイプルフレーズ コンサート 14:00 ~ 無痛準備教室 14:00 ~ 15:00 <small>第3 土曜日</small>
15:00						
16:00	バレエ教室 16:00 ~ 17:00 休講中	HIPHOPminiKIDS 16:00 ~ 16:45	スポーツクラブ 15:30 ~ 16:30		こどもあーとくらぶ 15:30 ~ 16:30	
17:00						
18:00	はじめてダンス 17:30 ~ 18:30	HIPHOP 初級 17:00 ~ 18:00	K-POP(girls) 入門 17:00 ~ 18:00	HIPHOPminiKIDS 17:30 ~ 18:15	HIPHOP 入門 17:40 ~ 18:40	
19:00		BREAK 超入門 18:10 ~ 19:10	K-POP(girls) 初中級 18:10 ~ 19:10	URBANHIPHOP 初級 18:15 ~ 19:15	HIPHOP 初級 18:45 ~ 19:45	各教室の詳細は 裏面をチェック♪
20:00	LOCK 初中級 19:00 ~ 20:15		HIP HOP 一般 19:20 ~ 20:35	URBANHIPHOP 一般 19:15 ~ 20:30	K-POP(boys) 一般 19:50 ~ 21:05	

各教室のお問い合わせ先は右記 QR コードよりご確認ください

箕面レディースクリニック (平日 9:00~16:00まで)

072-723-1012



気になるスクールのQRコードを読み取って詳細をチェック♪

# 各種スクールのご紹介

## マタニティヨガ

ご予約はこちら /

中尾先生



✉ shanti20103110@gmail.com

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

お腹の赤ちゃんとのコミュニケーションを大切に、ブロックなどのプロップ（補助具）を使って無理のない姿勢でレッスンをを行います。

## 産後ヨガ

ご予約はこちら /

中尾先生



✉ shanti20103110@gmail.com

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

産後ヨガではインナーマッスルを鍛えて、産後の心と身体の機能回復と美しい姿勢を目指します。筋力を回復することで育児による腰痛や肩こりも軽減。



## こどもあーとくらぶ



尼崎先生

✉ orihimeeight@gmail.com

脳の発達に有効な造形活動を通して、想像力や人間らしい心を育てていくことを目指しています。のびのびと元気いっぱい自分を表現してみましょう。



## 太極拳



秋山先生

✉ taikyokuakimino@gmail.com

☎ 090-9983-2705

太極拳で心も体も健やかに！筋力アップ、脳の活性化、美容にも効果あり、年齢に関係なく楽しめます。



## 産後ボディメイク・ウォーキング



横山先生

出産により歪んだ骨盤や、授乳や抱っこでガチガチの肩・背中をととのえ、美しく疲れにくい「からだ」へと変わっていくレッスンです。運動が苦手でも、からだ硬くても、体力に自信がない方でも、安心してご参加ください。

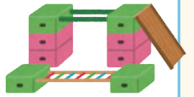
## スポーツクラブ（TSK）



山本先生

☎ 090-9549-1407

お子さまだけで参加する体操教室。リズムに合わせて楽しみながら、人を思いやる気持ちを育み、自然にルールを覚えていくことができます。



## emu cafe 親子リトミック



伊藤先生

✉ info@emucafe.com

音楽で遊びながら心と身体の発達を促し、聴く力、表現する力、リズム感、感性など、Babyたちのあらゆる能力を引き出します！



## ダンス教室



TOSHIKA 先生

✉ mlcdanceschool123@gmail.com

柔軟→アイソレーション→リズムトレーニング→振付へと進みます。ダンスの上達はもちろん、コミュニケーション力とリズム感を身につけましょう☆



## ベビーマッサージ



松岡先生

@josanshi.matubokkuri

元 MLC の助産師が赤ちゃんとのふれあい方をお伝えする癒しの時間。気軽に遊びに来てください。記念フォト撮影の時間もありますよ～！



## フラダンス教室



北川先生

✉ maiko27529203@gmail.com

癒しのハワイアンに合わせて、心も体もリフレッシュ！楽しく動いてキレイを目指しましょう！無料体験レッスン 2 回付き！

