

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	モーニング ピラティス 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	
11:00		助産師が伝える安心の			ねんね講座 10:00 ~ 11:30	
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	第4 金曜日	
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 ~
15:00						無痛準備教室 14:00 ~ 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	第3 土曜日
17:00		HIPHOP 初級 17:00 ~ 18:00	K-POP(girls) 入門 17:00 ~ 18:00			
18:00	はじめてダンス 17:30 ~ 18:30	BREAK 超入門 18:10 ~ 19:10	K-POP(girls) 初中級 18:10 ~ 19:10	HIPHOPminiKIDS 17:30 ~ 18:15	HIPHOP 入門 17:40 ~ 18:40	
19:00				URBANHIPHOP 初級 18:15 ~ 19:15	HIPHOP 初級 18:45 ~ 19:45	
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	各教室の詳細は 裏面をチェック♪

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



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。

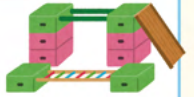
産後ボディメイク・ウォーキング



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、からだが硬くても、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。

モーニング ピラティス



Yuka 先生

✉ pilateslasvegas215@gmail.com

姿勢改善・女性特有のお悩みにアプローチするピラティス。少人数制なので、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。

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→振り付へと進みます。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！