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 助産師が伝える安心の	月2回 ※週は不定 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	第1・第3 金曜日 めぐるからだレッスン 10:00 ～ 11:00	
11:00					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 理学療法士によるママケア by よこい整形外科		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		第2（産前）・第4（産後） 火曜日				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	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	
18:00		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	
19:00	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	
20:00						

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

みのお Mino Ladies Clinic 箕面レディースクリニック 医療法人 もみじの手

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

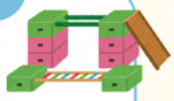
太極拳で心も体も健やかに！筋力アップ、脳の活性化、美容にも効果あり、年齢に関係なく楽しめます。

めぐるからだレッスン

横山先生

助産師でもある講師による、姿勢・骨格・筋膜から整えるレッスン。
全身のめぐりが整い、美しく疲れにくいからだへ。
妊活・産後・プレ更年期の女性に、おすすめです。

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！

理学療法士によるママケア by よこい整形外科

理学療法士の視点で、産前のお産のための身体作り、産後の育児を楽にする身体の使い方などについてお話し、一緒にエクササイズを行います。

みのお Mino Ladies Clinic
箕面レディースクリニック
医療法人 もみじの手