


戸田中央産院 11月 イベントカレンダー

 = 戌の日

	月	火	水	木	金	土	日
第1週			★ ヨガクラス ★ ママティーヨガ 木曜日 秋山講師 ママティーヨガ 金曜日 当院の助産師 お好みのヨガスタイルに合う クラスにご参加ください◎	1 ボディータンヨガ 11:00～ ボディータンヨガ 13:00～	2 UKIUKI WAIWAI (ママフィット) 10:30～	3 	4 
第2週	5 	6 ママティーピクス 10:30～ ママティーピクス 13:30～	7 妊ママ① 13:30～	8 ママティーヨガ 11:00～ ボディータンヨガ 13:00～	9 ママティーヨガ 10:30～ ママティーヨガ 13:30～	10 	11 
第3週	12 	13 ママティーピクス 10:30～ ママティーピクス 13:30～	14 妊ママ② 9:00～ 妊ママ③ 13:30～ もぐもぐ(初期) 13:00～	15 ボディータンヨガ 11:00～ ボディータンヨガ 13:00～	16 UKIUKI WAIWAI (ママヨガ) 10:30～	17 	18 
第4週	19 赤ちゃんカウ 13:30～	20 ママティーピクス 10:30～ ママティーピクス 13:30～	21 もぐもぐ(完了期) 10:00～ 妊ママ① 13:30～	22 ママティーヨガ 11:00～ ボディータンヨガ 13:00～ いい夫婦の日	23 勤労感謝の日	24 カップルクラス 9:30～ カップルクラス 13:45～	25 
第5週	26 妊ママ③ 9:00～ 妊ママ② 13:30～	27 ママティーピクス 10:30～ ママティーピクス 13:30～	28 妊ママ② 9:00～ 妊ママ③ 13:30～ もぐもぐ(中・後期/お魚) 13:00～	29 ママティーヨガ 11:00～ ボディータンヨガ 13:00～	30 	運動の秋 食欲の秋 読書の秋 いろいろな秋を 楽しみましょう◎	 戸田中央 産院