

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
11:00-12:10	妊婦													妊婦	
13:00-14:10															
15:00-16:10	産後														
17:00-18:10	妊婦														
19:00-20:10														妊婦	

時間	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
11:00-12:10												ペリネ			
13:00-14:10															
15:00-16:10															
17:00-18:10															
19:00-20:10															

※各クラス共に開始時間の20分前より入室可

- 妊婦** 妊婦クラス(妊娠 16 週以降の妊娠経過順調な方を対象にしたクラス/定員6名)
- 産後** 産後クラス(産後健診後から産後6か月までの方を対象にしたクラス/定員6名)
- ペリネ** 一般ペリネクラス(妊婦と産後1か月から6か月までの方以外の女性を対象にしたクラス/定員10名)
- 腹筋** 腹筋クラス(男女対象のガスケアアプローチに基づくガスケアアプローチトレーニングクラス/定員10名)

### 【注意】

各クラス共に参加対象をご確認ください。各クラス共に対象外の方は予約をお受けすることが出来ません。クラス受講のために来場された際、クラス参加対象外ということが分かった場合も、参加できない場合があります。