MAMASTUDIO FROM CS
2020.11

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
10:30　MIKI マタニティヨガ	9:00　MIKI ママのからだをラクにする 産後ヨガ	10:00　Teruko 妊娠後期 会陰マッサージのお話	11:30　あつこ 生後4ヶ月までの 赤ちゃんの睡眠	10:00　mami 産後のヨガトレ
19:30　ゆりか松 親子でからだあそび	15:00　MIKI ママ＆プレママで おうちカフェしましょ	13:00　tomoko&Keiko 1、2歳児のほいくえん生活	20:00　ゆりか松 寝る前親子ヨガ	12:00　ゆきよ 明日から立冬 「暦」を知る
9	10	11	12	13
11:30　ゆきよ 調味料えらび「塩」	14:00　あつこ パズル脳を育てる	10:30　tomoko クラウドほいくえん	9:00 ゆきよ 待てる子育ての知恵	9:45 カウンセラー景子 令和時代の お受験ママの心得
13:00　mami 産後のヨガトレ	15:00　yasuko 初めての冬 何着て過ごす？何が必要？	12:00　Teruko お昼ごはん食べよう	20:30　よりこ先生 お習字	12:00　EMI&Teruko 2人育児ってどんな感じ？
16	17	18	19	20
10:00　EMI 断乳と卒乳	10:00　mami 産後のヨガトレ	10:00　Naomi 重ね煮を通して 伝えたいこと	10:30　Keiko 産後ママのための 身体ほぐし	10:30　MIKI＆あつこ マタニティ期から 知ってラクする 赤ちゃんのこと
19:30　ゆりか松 親子でからだあそび	21:30　yasuko マタニティの お腹の張り対策と 解消ストレッチ	13:00　yuka 骨盤底筋トレーニング	20:00　ゆりか松 寝る前親子ヨガ	13:00　mami 産後のヨガトレ
23	24	25	26	27
10:30　MIKI マタニティヨガ	9:45　mami 産後のヨガトレ	10:00　Teruko 沐浴の仕方	13:00　mami 産後のヨガトレ	10:00　カウンセラー景子 あなたは、 あげまん？さげまん？
11:30　moe&yuka 小学生ママ＆ヨガ指導者 子育てのヒント	10:30　Keiko 産後ママのための 身体ほぐし	14:00　あつこ ピアノのススメ	14:00　yuka 産後の女性ホルモンとの 付き合い方	11:00　yasuko mama&baby yoga
30				
10:00　mami 産後のヨガトレ				
19:30　ゆりか松 親子でからだあそび				

○すべて30分間のプログラムです。
　体調やお子様のペースに合わせて休憩や入退室はご自由にご利用ください。
○講師が子どもと一緒にレッスンを担当することがあります。
○マタニティ向け、産後向けレッスンはどなたでもご参加いただけます。
　ヨガ初心者の方にもおすすめです。
○土曜日、日曜日は定休日です。