

10月 2026年

| 日         | 月                                                                               | 火                                                                                                                       | 水                                                                | 木                                                                         | 金                                       | 土         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|
|           |                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>授乳クラス、マザークラス（前期・後期）、フィジカルセルフケアクラスは予約制です。</li> <li>その他の教室は予約なしで受講できます。</li> </ul> |                                                                  | <b>1</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期         | <b>2</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティービクス  | <b>3</b>  |
| <b>4</b>  | <b>5</b><br>AM10:00ー11:30<br>フィジカルセルフケア(前期)<br>PM13:30ー15:00<br>フィジカルセルフケア(後期)  | <b>6</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢2-3)                                                 | <b>7</b><br>PM13:30ー15:30<br>マザークラス前期                            | <b>8</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期         | <b>9</b>                                | <b>10</b> |
| <b>11</b> | <b>12</b>                                                                       | <b>13</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢4-5)                                                | <b>14</b><br>AM10:00ー11:30<br>授乳クラス<br>PM13:30ー15:00<br>授乳クラス    | <b>15</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期        | <b>16</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティービクス | <b>17</b> |
| <b>18</b> | <b>19</b>                                                                       | <b>20</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢2-3)                                                | <b>21</b><br>AM10:00ー11:30<br>離乳食教室<br>PM13:30ー15:30<br>マザークラス前期 | <b>22</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期        | <b>23</b>                               | <b>24</b> |
| <b>25</b> | <b>26</b><br>AM10:00ー11:30<br>フィジカルセルフケア(後期)<br>PM13:30ー15:00<br>フィジカルセルフケア(前期) | <b>27</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢4-5)                                                | <b>28</b><br>AM10:00ー11:30<br>授乳クラス<br>PM13:30ー15:00<br>授乳クラス    | <b>29</b><br>*予告なく開催日が変更になる場合がございます。<br>開催当日、ご来院前に教室カレンダーを再度確認<br>お願いします。 | <b>30</b>                               | <b>31</b> |

# 11月 2026年

| 日  | 月                                                                        | 火                                                                                                                                                                                       | 水                                                         | 木                                                           | 金                                | 土  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|
| 1  | 2                                                                        | 3                                                                                                                                                                                       | 4<br>PM13:30-15:30<br>マザークラス前期                            | 5<br>AM9:30-11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00-15:00<br>マザークラス後期  | 6<br>AM10:00-11:30<br>マタニティーピクス  | 7  |
| 8  | 9                                                                        | 10<br>AM10:00-11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30-15:00<br>ベビーピクス(月齢4-5)                                                                                                                       | 11<br>AM9:30-11:30<br>授乳クラス<br>PM13:30-15:30<br>授乳クラス     | 12<br>AM9:30-11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00-15:00<br>マザークラス後期 | 13                               | 14 |
| 15 | 16<br>AM10:00-11:30<br>フィジカルセルフケア(前期)<br>PM13:30-15:00<br>フィジカルセルフケア(後期) | 17<br>AM10:00-11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30-15:00<br>ベビーピクス(月齢2-3)                                                                                                                       | 18<br>AM10:00-11:30<br>離乳食教室<br>PM13:30-15:30<br>マザークラス前期 | 19<br>AM9:30-11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00-15:00<br>マザークラス後期 | 20<br>AM10:00-11:30<br>マタニティーピクス | 21 |
| 22 | 23                                                                       | 24                                                                                                                                                                                      | 25<br>AM9:30-11:30<br>授乳クラス<br>PM13:30-15:30<br>授乳クラス     | 26<br>AM9:30-11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00-15:00<br>マザークラス後期 | 27                               | 28 |
| 29 | 30                                                                       | <p>・授乳クラス、マザークラス(前期・後期)、フィジカルセルフケアクラスは予約制です。</p> <p>・その他の教室は予約なしで受講できます。</p> <p>*予告なく開催日や時間に変更になる場合がございます。開催当日、ご来院前に教室カレンダーを再度確認お願いいたします。</p> <p>予約システムが復旧次第、通常通りすべての教室が事前予約制となります。</p> |                                                           |                                                             |                                  |    |

# 12月 2026年

| 日         | 月                                                                               | 火                                                                        | 水                                                                | 木                                                                  | 金                                                                                                                                                                                       | 土         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|           |                                                                                 | <b>1</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢2-3)  | <b>2</b><br>PM13:30ー15:30<br>マザークラス前期                            | <b>3</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期  | <b>4</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティービクス                                                                                                                                                  | <b>5</b>  |
| <b>6</b>  | <b>7</b><br>AM10:00ー11:30<br>フィジカルセルフケア(後期)<br>PM13:00ー15:00<br>フィジカルセルフケア(前期)  | <b>8</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢4-5)  | <b>9</b><br>AM9:30ー11:30<br>授乳クラス<br>PM13:30ー15:30<br>授乳クラス      | <b>10</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期 | <b>11</b>                                                                                                                                                                               | <b>12</b> |
| <b>13</b> | <b>14</b>                                                                       | <b>15</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢2-3) | <b>16</b><br>AM10:00ー11:30<br>離乳食教室<br>PM13:30ー15:30<br>マザークラス前期 | <b>17</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>午後の後期マザークラスは<br>開催なし      | <b>18</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティービクス                                                                                                                                                 | <b>19</b> |
| <b>20</b> | <b>21</b>                                                                       | <b>22</b><br>AM10:00ー11:30<br>マタニティーヨガ<br>PM13:30ー15:00<br>ベビービクス(月齢4-5) | <b>23</b><br>AM9:30ー11:30<br>授乳クラス<br>PM13:30ー15:30<br>授乳クラス     | <b>24</b><br>AM9:30ー11:30<br>マザークラス後期<br>PM13:00ー15:00<br>マザークラス後期 | <b>25</b>                                                                                                                                                                               | <b>26</b> |
| <b>27</b> | <b>28</b><br>AM10:00ー11:30<br>フィジカルセルフケア(前期)<br>PM13:30ー15:00<br>フィジカルセルフケア(後期) | <b>29</b>                                                                | <b>30</b>                                                        | <b>31</b>                                                          | <p>・授乳クラス、マザークラス(前期・後期)、フィジカルセルフケアクラスは予約制です。</p> <p>・その他の教室は予約なしで受講できます。</p> <p>*予告なく開催日や時間に変更になる場合がございます。開催当日、ご来院前に教室カレンダーを再度確認お願いいたします。</p> <p>予約システムが復旧次第、通常通りすべての教室が事前予約制となります。</p> |           |