



マタニティ・産後ヨガクラス 日程のお知らせ

9月よりマタニティヨガ・産後ヨガクラスの日程と時間に変更になります。

マタニティヨガ

前期クラス(妊娠16週～31週)

毎週木曜日 11:10～12:30

後期クラス(妊娠32週以降)

毎週木曜日 9:30～10:50

9月22日(木)

11月3日(木)

12月29日(木) はクラスがお休みになります。

産後ヨガ

産後1か月健診受診後～6か月まで

第2金曜日 11:00～12:20