

# 7月スケジュール

## ☆… 今月のTOPICS ☆…

### ◆今月のおすすめのボディケア♪

**整体・タイ古式マッサージ・アロマリン(マッサージ)(ロングも含む)**  
**・クラニオ・鍼灸が、初回体験実施中!**  
 施術が初めての方は、2000円引きでお受け頂けますので、まずは体験してみてくださいませ。  
 リピートしてくださる皆様へ、マッサージチケット3回券も販売中!  
 1回10000円で受けられますので、ぜひご活用ください。

### ◆土日セール開催します♪

卒業してから、週末にみひかるサロンで自分メンテをしませんか? ヨガやピラティス、ビルピスワーク、スクラップサークルなどを開催します!  
**※見守り保育は確実ではないですが、お子様連れOKです!**



## 8月の講座予告(産後ママ向け)

- 授乳撮影会 8/28(月)
- おひるねアート 8/22(火)



### 土曜の整体

マタニティはもちろん、産後ママもどうぞ。  
 みひかる託児ルームで  
 パパとベビーもゆ〜くりとお待ちいただけます!



SAT			SUN
2 F	1	4 F	2
10:15 リトミック・とことこ 11:15 リトミック・よちよち	10:00 土曜の整体 (託児なし) 10:00 【個別指導】 骨盤ケア		
12:30 マタニティヨガ (マイ)	12:00 土曜の整体 (託児なし) 12:00 【個別指導】 骨盤ケア		
14:30 骨盤ケア教室② 安産編	14:00 土曜の整体 (託児なし) 14:00 【個別指導】 骨盤ケア		

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT	SUN		
2 F	3	4 F	2 F	3 F	4 F	2 F	3 F	4 F	2 F	3 F	4 F	2 F	3 F	4 F	8	9		
10:30 ベビーサイン 体験会 6ヶ月〜どうぞよ!	10:30 アロマ まんまる抱っこ スリング講座 (講習会) マタニティの方も、 産後の方もどうぞ!	10:30 英語ベビー サイン⑥	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 アロマ	10:30 ファミリー アロマ産後 12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 NewBorn フォト 新生児 〜2.3ヶ月迄	10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 骨盤調整ヨガ コース⑤(ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 骨盤調整ヨガ コース⑥(ミナ)	10:00 土曜の整体 (託児なし) 10:00 【個別指導】 骨盤ケア	10:15 スクラップ サークル		
13:00 パワーヨガ・同室 (ちあき)	14:30 アロマ	13:00 インスパ ⑤	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	14:30 アロマ	13:00 子連れ スクラップ	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	14:00 マタニティ 〜2.3ヶ月迄	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:20 ベリーグラス 基礎入門	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	13:20 パワーヨガ (別室託児)	15:00 整体・タイ 骨盤矯正 15:00 アロマ	14:30 骨盤ケア教室② 個別相談	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)		15:10 ピラティス (オキ)																
10			11			12			13			14			15			16
10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス	12:30 月曜ベビー マッサージ③	10:30 アロマ	10:30 骨盤調整ヨガ コース①	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 11:30 鍼灸	11:30 鍼灸	10:30 ベビーサイン 5月コース③	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 まんまる抱っこ スリング講座 マタニティの方も、 産後の方もどうぞ!	10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 クラニオ	10:15 木曜ベビー マッサージ①	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 ママ子育ても ハッピーに♪ あかもち①	10:15 リトミック・とことこ 2歳〜3歳頃	10:00 土曜の整体 (託児なし) 10:00 【個別指導】 骨盤ケア	
13:00 Ma+By ピラティス (きよの)	14:15 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	14:30 アロマ	12:45 姿勢矯正 ピラティス①	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:15 火曜ベビー マッサージ②	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	14:30 マタニティヨガ ⑦	14:30 クラニオ	14:15 保育士ママ 先生の 離乳食講座	13:20 パワーヨガ (別室託児)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 アロマ	11:15 リトミック・よちよち 7.8ヶ月〜2歳頃	12:00 土曜の整体 (託児なし) 12:00 【個別指導】 骨盤ケア	
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)			14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:00 鍼灸			14:30 産後の 骨盤教室 (おとなまき体験)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	14:30 クラニオ		15:10 マタニティ向き 逆子外来	15:00 整体・タイ 骨盤矯正 15:00 アロマ	15:00 アロマ	14:30 骨盤ケア教室①		14:00 土曜の整体 (託児なし) 14:00 【個別指導】 骨盤ケア	
17			18			19			20			21			22			23
ご予約システムは、24時間稼働中! みひかるサロン			10:10 英語ベビー サイン⑥	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 アロマ	10:30 ベビーサイン 2月コース⑥	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:15 子連れ スクラップ	10:30 マタニティヨガ (託児付)		10:30 リボンワーク オリジナルバッグ を作ろう!	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 ママ子育ても ハッピーに♪ あかもち①	10:30 ベビーサイン 体験レッスン⑥	10:00 土曜の整体 (託児なし) 10:00 【個別指導】 骨盤ケア	
			11:30 インスパ ④	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	13:30 はじめてさん におすすめ!	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	14:30 まんまる抱っこ スリング講座 マタニティの方も、 産後の方もどうぞ!	14:30 マタニティヨガ ⑧	14:00 マタニティクラス		13:20 パワーヨガ (別室託児)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 アロマ	14:30 ベビーサイン②	14:00 土曜の整体 (託児なし) 14:00 【個別指導】 骨盤ケア	
			13:00 インスパ ⑤	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	2〜3か月の 子育て教室	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	15:20 ビルピスワーク マタニティクラス			15:10 向きグセ外来	15:00 整体・タイ 骨盤矯正 15:00 アロマ	15:00 アロマ			14:30 ベビーサイン②	
			15:10 ピラティス (オキ)															
24			25			26			27			28			29			30
10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス	11:30 フライハート ピラティス (きよの)	10:30 アロマ	10:30 骨盤調整ヨガ コース②	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 11:30 鍼灸	11:30 鍼灸	10:30 ママの カメラ教室②	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 母と子の アール ヴェーダ① 「産前」	10:30 マタニティヨガ (託児付)(ちあき)	10:30 クラニオ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正 10:30 アロマ	10:30 ママ子育ても ハッピーに♪ あかもち①	10:15 ベビーサイン 体験レッスン⑦	10:00 土曜の整体 (託児なし) 10:00 【個別指導】 骨盤ケア	
13:00 Ma+By ピラティス (きよの)	13:00 子連れ スクラップ	14:30 アロマ	12:45 姿勢矯正 ピラティス②	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:15 火曜ベビー マッサージ③	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	14:30 産前産後 ママと子の アール ヴェーダ② 「産後」	14:30 マタニティヨガ (託児付)(ちあき)	14:30 クラニオ	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:15 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	13:20 パワーヨガ (別室託児)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正 12:30 アロマ	12:30 アロマ	
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)			14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:00 鍼灸			14:30 骨盤ケア教室① (マタニティ向け)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:30 整体・タイ 骨盤矯正 14:30 アロマ	14:30 クラニオ		15:10 マタニティ向き 逆子外来	15:00 整体・タイ 骨盤矯正 15:00 アロマ	15:00 アロマ	14:30 ベビーサイン③	14:00 土曜の整体 (託児なし) 14:00 【個別指導】 骨盤ケア		
31																		

ご予約システムは、24時間稼働中!  
みひかるサロン

**baby signs.** ベビーサイン  
**体験会 7/3(月)10:30-**  
**本講座(6回コース)**  
 7/5(水)14:30-  
 8/28(月)10:30-

## ☆… マタニティの方向け・INFORMATION ☆…

- 「マタニティヨガ」: 月・木・土  
継続することで安産体質へ導きます。木曜日は託児付き!(500円)
- 「マタニティピラティス」: 不定期土曜  
マタニティの他が向けピラティスレッスンです。産前産後に必要な筋力UP!
- 「ピラティス」: 隔週火曜  
妊娠中も産後のママも、インナーマッスルを鍛えましょう。見守り保育付!
- 「マタニティ整体」  
施術経験豊富な7歳後ママのマイ先生が担当します。

みひかるでは、トコちゃんのみまる育児をおすすめしています。  
 妊婦さんは骨盤ケアで、みまるお腹をめざしましょう!

助産師のいるケアサロン&スタジオ  
**Ma+By's みひかるサロン&助産院**  
 TEL: 03-5731-0098  
 mail: info@mihikaru.com  
 HP: [みひかるサロン] で検索!  
 【会員様向け】  
 乳腺炎・おっぱいトラブル・断乳のご相談は  
 mail:mihikaru-j@i.softbank.jp