

8月スケジュール

☆… 今月のTOPICS …☆

◆今月のおすすめのボディケア♪

初回体験実施中です！

整体・タイ古式マッサージ・アロマリンパマッサージ(ロングも含む)・クラニオ・鍼灸

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ね。
リピートしてくださる皆様へ、マッサージチケット3回券もバージョンアップして販売中！
利用期限も6か月間となっております！
1回10,000円で受けられますので、ぜひご活用ください。

☆… マタニティの方向け・INFORMATION …☆

- ★「マタニティヨガ」：月・木・土
継続することで産後体質へ導きます。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名ママのマイ先生が担当します。



baby signs

ベビーサイン

体験会 8/2(水)14:30-

本講座(6回コース)
8/28(月)10:30~

土曜の整体
マタニティはもちろん、
産後ママもどうぞよ！



みひかる託児ルーム
で
バビとベビーも
ゆっくりとお待ち
いただけます！

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN						
2F			3F			4F			2F			3F			4F			6						
<p>ご予約システムは、24時間稼働中！</p> <p>みひかる予約</p>			10:10 英蘭ベビー サイン①	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 ベビーサイン 7月コース②	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:15 子連れ スクラップ	10:30 マタニティヨガ (託児付) (代行：ちあき)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 木曜ベビー マッサージ②	10:15 骨盤調整ヨガ コース②(ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:15 リトミックとことこ 11:15 リトミックもちもち	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 フックアップ サークル						
			11:30 インスパ ⑤	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 インスパ ⑥(代行)	12:30 インスパ ⑥(代行)	12:15 骨盤ベビーヨガ ハイハイ準備	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:15 卒乳&断乳 相談会	12:00 ベリダンス 基礎入門	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ	12:00 マタニティヨガ (ミナ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア	12:00 【個別指導】 骨盤ケア					
			13:00 インスパ ⑥	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 アロマ	14:30 ベビーサイン 体験会 6ヶ月~どうぞよ！	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 インスパ ⑦(代行)	14:00 インスパ ⑦(代行)	14:30 ベビーサイン 体験会 6ヶ月~どうぞよ！	15:20 ピルピスワーク 産後ママクラス	13:30 ロング アロマ マッサージ (120分)		13:30 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① (マタニティ向け)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 【個別指導】 骨盤ケア	14:00 【個別指導】 骨盤ケア				
			15:10 ピラティス (代行)																					
7			8			9			10			11			12			13						
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F						
10:30 骨盤ベビーヨガ ハイハイクラス	10:15 子連れ スクラップ	10:30 アロマ	10:30 骨盤調整ヨガ コース③(代行ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	11:30 鍼灸	10:10 まんまる抱っこ スリング講座	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 親子でおそろい リボンワーク①	10:30 マタニティヨガ (託児付) (代行：ちあき)	10:30 クラニオ	12:00 まるまる育児 入門講座	12:30 クラニオ	12:30 クラニオ	みひかるでは、トコちゃん のまんまる育児を おすすめしています。 妊婦さんは骨盤ケアで、 まんまるお腹を			10:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	14:00 土曜の整体 (託児なし)			
13:00 Ma+By ピラティス (代行式のみ)	14:30 アロマ	10:30 【増設！】 産後食後期 からの食育講座	12:30 月曜ベビー マッサージ②	12:45 姿勢矯正 ピラティス③	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 はじめてさん にオススメ!	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 13:00	13:00 リボンワーク オリジナルバッグ を作ろう②	14:30 ビューティフル・ ホール④ (同室、別室託児)	14:30 クラニオ	12:00 マタニティ ~2.3ヶ月産												
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)			14:30 ベビー ヨガ&サイン④	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 鍼灸	14:30 プレベビー ヨガ&サイン①	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)																
14~15(夏休み)			16			17			18			19			20									
3F			4F			2F			3F			4F			2F			3F						
… みひかる手仕事クラブ … 一緒に手作りをしましょう！レッスンには、同室に保育スタッフ入ります。 ①子連れスクラップブック 2日・7日・23日(初級編) お写真4~6枚お持ちください！すぐにスクラップを仕上げます！ ②リボンワーク 9日 糸やミシンを使わずに、かわいらしいリボンやバッグが作れます。			10:30 まるまる育児発達 フォロークラス	10:30 整体・タイ 骨盤矯正		12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 マタニティヨガ (託児付) (代行：ちあき)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	13:00 「おもちゃ作り」 イベント	15:20 ピルピスワーク マタニティクラス	10:30 マタニティヨガ コース③(ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 ママも子育ても ハッピーに あかちる	10:15 リトミックとことこ 2歳~3歳編	10:00 土曜の整体 (託児なし)	10:00 【個別指導】 骨盤ケア	10:30 0歳からの 疳積① (ベビー向け)					
			12:45 姿勢矯正 ピラティス④	12:30 整体・タイ 骨盤矯正		14:30 まんまる抱っこ スリング講座 マタニティの人も 産後の方もどうぞよ！	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)				12:00 ベリダンス 基礎入門	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ	11:15 リトミックもちもち 7.8ヶ月~2歳編	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 【個別指導】 骨盤ケア	12:30 バビとベビー 1dayベビー マッサージ			
			14:30 おひるねアート 「ママ パワー」	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 鍼灸			14:30 ビューティフル・ ホール① (同室、別室託児)				13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:15 骨盤ベビーヨガ ハイハイ準備	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ	14:30 骨盤ケア教室② 安産編								
			10:30 ベビーサイン 5月コース④	10:30 整体・タイ 骨盤矯正				10:30 保生士ママ 先生の 離乳食講座	10:30 骨盤調整ヨガ (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 (ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 母乳とベビー の準備講座	10:30 ベビーサイン 6月コース③	10:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 【個別指導】 骨盤ケア	10:30 ~15:00 (スクラップ 1day スクラップ ブックアップ サークル)	
			12:45 姿勢矯正 ピラティス④	12:30 整体・タイ 骨盤矯正		10:30 まんまる抱っこ スリング講座 (復習)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 初めての方向け レッスン	12:30 StyleUP ヨガ	12:30 クラニオ	12:30 クラニオ	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:15 骨盤ベビーヨガ ハイハイ準備	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ									
			14:30 おひるねアート 「ママ パワー」	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 鍼灸				14:30 ビューティフル・ ホール① (同室、別室託児)															
			10:30 ベビーサイン 8月コース① スタート!	10:30 整体・タイ 骨盤矯正		10:30 まんまる抱っこ スリング講座 (復習)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 虫と子の アユル ヴェーダの 「子戯」	10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 クラニオ	10:30 クラニオ	10:30 骨盤調整ヨガ (ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 母乳とベビー の準備講座	10:30 ベビーサイン 6月コース③	10:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 【個別指導】 骨盤ケア	10:30 ~15:00 (スクラップ 1day スクラップ ブックアップ サークル)	
			12:30 アロマ	12:30 整体・タイ 骨盤矯正		12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:00 インスパ ⑧	12:30 インスパ ⑧	12:30 クラニオ	13:30 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 アロマ	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 鍼灸	14:30 まんまる抱っこ スリング講座 マタニティの人も 産後の方もどうぞよ！	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	15:20 ピルピスワーク 産後ママクラス															
			10:30 ベビーサイン 8月コース① スタート!	10:30 整体・タイ 骨盤矯正		10:30 まんまる抱っこ スリング講座 (復習)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 虫と子の アユル ヴェーダの 「子戯」	10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 クラニオ	10:30 クラニオ	10:15 骨盤調整ヨガ (ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 母乳とベビー の準備講座	10:30 ベビーサイン 6月コース③	10:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 【個別指導】 骨盤ケア	10:30 ~15:00 (スクラップ 1day スクラップ ブックアップ サークル)	
			12:30 アロマ	12:30 整体・タイ 骨盤矯正		12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:00 インスパ ⑧	12:30 インスパ ⑧	12:30 クラニオ	13:30 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 アロマ	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 鍼灸	14:30 まんまる抱っこ スリング講座 マタニティの人も 産後の方もどうぞよ！	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	15:20 ピルピスワーク 産後ママクラス															

LINEを始めました！
月に1回程度のゆる〜い
配信予定です。

友だち追加

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!

【会員登録向け】
乳腺炎・おっぱいトラブル・断乳のご相談は
mail:mihikaru-j@i.softbank.jp