

# 5月スケジュール (5/9改訂版)

## ☆… 今月のTOPICS …☆

### ◆今月のおすすめレッスン

土曜のマタニティ整体が、産後ママもよりご利用いただけるよう、「土曜の整体」になります！  
マタニティの方はもちろん、土曜は保育スタッフがおります託児サービスがございまして、ママおひとりゆっくりりと！または、ご家族でお越しただいて、ママの施術のみみかると託児ルームでゆっくりとお過ごしただけようになりました！

### ◆土日サークル開催します♪

卒業してからも、週末のみみかるとサロンで自分マテをしませんか？ヨガやピラティス、ビルビスマワーク、スクラップサークルなどを開催します！  
※見守り保育は確保ではないですが、お子様連れOKです！

## baby signs ベビーサイン

体験会 5/17(水) 14:30-  
本講座(6回コース) 5/10(水) 10:30-  
6/24(土) 14:30-

## ☆… マタニティの方向け・INFORMATION …☆

★「マタニティヨガ」：月・木・土  
継続することで産産後へ導きます。木曜日は託児付き！(500円)  
★「マタニティピラティス」：隔週土曜  
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！  
★「胎児ピラティス」：隔週火曜・金曜  
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」  
施術経験豊富な現役ママのマイ先生が担当します。

マタニティさんもじっくりと集中してモゾゾリ！スクラップやリボン作りはいかがですか？

マタニティも、産後ママも！  
痛みが強い方、骨盤ケアを取り入れたいとお考えの方は、リハビリの先生が、個別指導をしている個別骨盤ケアへどうぞ

マタニティはもちろん、産後ママもどうぞ♪  
みみかると託児ルームでパパとベビーもゆっくりとお待ちいただけます！

MON 1			TUE 2			WED 3			THU 4			FRI 5			SAT 6			SUN 7						
2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F						
10:30 おひるねアート 「子どもの日」*	10:30 アロマ	10:15 子連れスクラップ	10:10 英語ベビーサイン①	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	12:45 鍼灸	☆… マタニティの方向け・INFORMATION …☆						マタニティも、産後ママも！ 痛みが強い方、骨盤ケアを取り入れたいとお考えの方は、リハビリの先生が、個別指導をしている個別骨盤ケアへどうぞ						マタニティはもちろん、産後ママもどうぞ♪ みみかると託児ルームでパパとベビーもゆっくりとお待ちいただけます！					
12:30 まるまる育児発達 フクロクラフト	12:30 アロマ	11:30 インスパ⑤	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ	14:00 鍼灸																			
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)	14:30 アロマ	13:00 インスパ⑥	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 アロマ	15:15 鍼灸																			
8			9			10			11			12			13			14						
10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス	10:30 アロマ	12:30 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	10:30 ベビーサイン 5月コース① スタート!	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)	10:30 クラニオ	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	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 親子でおそろい リボンワーク①	10:30 ベビーサイン 増設レッスン④	10:00 土曜の整体 (託児なし)	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)					
13:00 Ma+By ピラティス (きよの)	13:30 はじめてさん におススメ!	14:30 アロマ	12:30 月曜ベビー マッサージ②	12:45 姿勢矯正 ピラティス①	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:15 火曜ベビー マッサージ①	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 クラニオ	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:15 保育士マミ 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	14:30 パパと一緒! 育脳ベビーヨガ	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	13:15 0歳からの 足育② (ママ向け)					
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)	2~3か月の 子育て教室	14:15 0歳からの 足育① (ベビー向け)	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	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 マタニティのため、 産後の方もどうぞ!	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 クラニオ	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	15:20 ビルビスマワーク 産後ママクラス	14:30 子連れ スクラップ	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 【土日サークル】 養老院ウォーキン グクラス	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 土曜の整体 (託児なし)					
15			16			17			18			19			20			21						
10:30 プレベビー ヨガ&サイン①	10:30 離乳食後期 からの 食育講座	10:30 アロマ	10:30~14:00 【会員限定】 授乳講座 ご希望の時間帯 をお選びください。	10:10 英語ベビー サイン②	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 ベビーサイン 2月コース④	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)	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	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)	10:30 アドラー 心理学入門 (勇気づけ 子育て編) ①	10:30 リボンワーク Frilly Bagを 作ろう!	10:15 骨盤調整ヨガ コース①(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♪ あかもち①	10:15 リトミックとこども 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 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス	14:30 アロマ	14:30 アロマ	13:00 インスパ⑤	13:00 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 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:00 子連れ スクラップ	13:00 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	11:50 ベリランダ スコース②	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ	12:30 ママも子育ても ハッピーに♪ あかもち①	12:30 マタニティ ピラティス (オキ)	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)			15:10 ピラティス (オキ)	15:10 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 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正			
22			23			24			25			26			27			28						
10:30 ベビーサイン 1月コース⑤	11:30 プライベート ピラティス(きよ の)	10:30 アロマ	10:30 卒乳&断乳 相談会	10:30 骨盤調整ヨガ コース③	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	11:30 鍼灸	10:30 ベビーサイン 12月コース⑥	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)	11:00~ NewBorn フォト 新生児 ~23ヶ月迄	10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 クラニオ	10:30~ 30分ごと 足育計測会	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	10:15 パパと一緒! スリリング講座	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)		12:30 アロマ	12:30 月曜ベビー マッサージ③	12:45 姿勢矯正 ピラティス②	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	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 整体・タイ 骨盤矯正	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:30 ピュティフル・ ホール③ (同室・別室託児)	14:30 クラニオ	14:15 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	11:50 ベリランダ スコース④	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ	14:30 骨盤ケア教室① (マタニティ向け)	12:30 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				
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)		14:30 アロマ	14:15 0歳からの 足育② (ママ向け)	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 マタニティのため、 産後の方もどうぞ!	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	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)	15:10 ママも子育ても あかもち②	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ	14:30 土曜の整体 (託児なし)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 土曜の整体 (託児なし)	14:00 土曜の整体 (託児なし)			
29			30			31																		
10:30 おとなまき 体験会	11:00 パーソナル プランナー	10:30 アロマ	10:30 まんまる抱っこ スリング講座 (復習会) マタニティのため、 産後の方もどうぞ!	10:10 英語ベビー サイン③	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ	10:30 ファミリー アロマ講座	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)	12:40 梅雨のジメジメ 期を快適に過ごす スプレー作り	12:30 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 おひるね アート 「父の日」*	10:30 アーユル ヴェーダ 音楽①	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:00 まるまる育児 入門講座	12:30 マタニティ ピラティス (オキ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア				
13:00 パワーヨガ・同室 (あき)	14:30 アロマ	14:30 アロマ	14:30 子連れ スクラップ	13:00 インスパ⑥	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 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 整体・タイ 骨盤矯正			

### ☆… 6月の講座予告 …☆

産後ママ向けレッスン  
◆アドラー心理学入門編② 6/1(木)  
◆ロングアロママッサージ 6/1(木)

助産師のいるケアサロン&スタジオ  
**Ma+By's みみかると産院**

TEL: 03-5731-0098  
mail: info@mihikaru.com  
HP: [みみかると産院]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