

10月スケジュール (9/25改訂版)

☆… 今月のTOPICS …☆

◆今月のおすすめのボディケア♪

アロマリンパマッサージ♪で、スリムアップ3回コース!

ロングアロママッサージ120分で、ロングアロマフェイシャルが始まりました♪

初回体験キャンペーン実施中です!

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60分
施術が初めての方は、体験価格でお安く頂けます! 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!



<9/25改訂版でレッスン増設>

10/12&26(木) StyleUPヨガ(同室・別室託児)
10/24(火) 火曜ベビーマッサージ3回コース
10/25(水) ベビー足型de経血ワークショップ
10/27(金) ベリダンズ・基礎入門編



☆… マタニティの方向け・INFORMATION …☆

- ★「マタニティヨガ」: 月・ホ・土 継続することで産後質へ響きます。木曜日は託児付き!(500円)
- ★「ピラティス」: 隔週火曜 妊娠中も産後のママも、体幹UPを目指しましょう。見守り保育付!
- ★「マタニティ整体」: マタニティさんもしっかりと集中してモスクラップやリボン作りはいかがですか!



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、ババとベビーもゆっくりとお過ごしいただけます!

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
2			3			4			5			6			7			8		
2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F	3F	4F	2F		
10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス mami	10:30 アロマ・ スリムアップ	12:30 保育士先生の ベビー マッサージ① スタート!	10:10 サイン アドバンス②	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:15 子連れ スクラップ	10:30 ママの カメラ教室①	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 マタニティヨガ (託児付)	10:30 まみ先生の 足型アート	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・ スリムアップ	10:30 まるまる育児 入門編	10:15 リトミックとどこ でも11:15 リトミック・もちもち	10:00 土曜の整体 (託児なし)			
13:00 Ma+Byピラティス kyono	13:00 はじめてさん におすめ!	14:30 アロマ・ スリムアップ	13:00 インスパイリング ダイエット②	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 アロマ・ スリムアップ	NEW	14:30 ベビーサイン 体験会 6ヶ月~とろま	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)	13:15 マタニティ カメラ教室 & マタニティ撮影!	14:00 インスパイリング ダイエット⑥	14:15 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備 mami	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・ スリムアップ	14:30 ベビーサイン 10月コース① スタート!	14:00 土曜の整体 (託児なし)			
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)	2~3か月の 子育て教室																			
9			10			11			12			13			14			15		
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F		
baby signs 体験会 10/4(水) 14:30~ or 11/1(水) 14:30~ 本講座(6回コース) ・10月クラススタート: 10/7(土) ・11月クラススタート: 11/8(水)			10:30 骨盤調整ヨガ コース①	10:30 整体・タイ 骨盤矯正		10:30 ベビーサイン 7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)	10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 クラニオ	10:30 親子で おそらい リボン ワーク!	10:15 骨盤調整ヨガ chiaiki	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:30 ママとベビー の心理学① ママ診断書付	10:30 ベビーサイン レッスン⑥	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)	12:00 【個別指導】 骨盤ケア	
			12:45 骨盤調整 ピラティス②	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 フライ ハート ヨガ	12:40 Ma+Byヨガ (トンプソ)	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 ビューティフル・ ホール④ (同室・別室託児)	12:30 クラニオ	12:30 母乳食後期 からの食育講座	12:00 ベリダンズ 基礎入門	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ・ スリムアップ	14:30 保育士先生の ベビーマッサージ③	13:30 パワーヨガ(別室託児 (トンプソ))	14:30 土曜の整体 (託児なし)	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 整体・タイ 骨盤矯正					14:15 卒乳&断乳 相談会	15:10 向きせ外来	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・ スリムアップ	14:30 保育士先生 個別相談 マタニティの方も どうぞ!					
16			17			18			19			20			21			22		
3F			4F			2F			3F			4F			2F			3F	4F	2F
10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス	10:30 アロマ・ スリムアップ		10:10 サイン アドバンス③	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:30~ NEWBorn フォト	10:30 ハレエ ホテイワーク	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 まんまる抱っこ とスリング講座 復習会	10:30 マタニティヨガ (託児付) 代行子主	10:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	10:15 子連れ スクラップ 初級編	10:15 骨盤調整ヨガ コース③(ミナ)	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:30 母乳とベビー の準備講座	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 骨盤ケア教室① (マタニティ向け)	12:30 アロマ・ スリムアップ	12:30 月曜ベビー マッサージ②	11:30 インスパイリング ダイエット③ (休付)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ・ スリムアップ	新生児 ~2.3ヶ月迄	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 まんまる抱っこ とスリング講座	12:30 インスパイリング ダイエット⑥	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	14:00 ベリダンズ 基礎入門	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ・ スリムアップ	14:30 ベビーサイン 10月コース②	13:30 パワーヨガ (別室託児)	14:30 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	
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)			13:00 インスパイリング ダイエット④ (休付)	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 アロマ・ スリムアップ		14:30 整体・タイ 骨盤矯正			14:00 ビューティフル・ ホール④ (同室・別室託児)	15:20 ビルビワーク 産後マクラス	14:00 まんまる抱っこ とスリング講座	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・ スリムアップ	14:30 【ババとベビー】 骨盤ケア ハロウィン版献付	14:30 土曜の整体 (託児なし)	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)			
23			24			25			26			27			28			29		
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F		
10:30 プレベビー ヨガ&サイン①	11:30 フライハート ピラティス	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:30~14:00 【会員限定】 換乳撮影会	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⑥	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 母子の アユール ヴェーダ② 「子連れ」	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)	10:15 子連れ スクラップ	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・ スリムアップ	10:10 【ババとベビー】 スリング講座	10:00 土曜の整体 (託児なし)		10:15 スクラップ サークル	
13:00 Ma+Byピラティス kyono	12:30 アロマ・ スリムアップ	12:30 月曜ベビー マッサージ②	12:45 骨盤調整 ピラティス③	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:15 キティ先生 & 助産師先生 の火曜ベビー マッサージ① スタート!	12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 ベビー足型 de経血 ワークショップ	12:30 インスパイリング ダイエット⑥	12:30 クラニオ	13:15 ロング アロマ マッサージ (120分)	NEW	12:00 ベリダンズ 基礎入門	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ・ スリムアップ	14:30 ベビーサイン 10月コース②	14:00 土曜の整体 (託児なし)			
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)			14:30 おひるねアート ハロウィン	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:00 鍼灸	14:30 整体・タイ 骨盤矯正			14:30 ビューティフル・ ホール④ (同室・別室託児)	10:30 クラニオ	13:30 ロング アロマ マッサージ (120分)	15:10 向きせ外来	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・ スリムアップ						
30			31																	
2F			3F			4F			2F			3F			4F					
10:30 ベビーサイン 8月コース③	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	10:10 サイン アドバンス体験	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 アロマ・ スリムアップ	10:15 子連れ スクラップ														
13:00 みひかるイベント Ma+Byビルビス と髭猫おちゃ	12:30 アロマ・ スリムアップ	12:30 月曜ベビー マッサージ③	11:30 インスパ ダイエット④	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:30 アロマ・ スリムアップ															
15:00 マタニティ ヨガ(ミナ)	14:30 アロマ・ スリムアップ	14:15 〇産からの 産後2回コース ②(親子の靴遊び)	13:00 インスパ ダイエット④	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 アロマ・ スリムアップ	12:15 キティ先生 & 助産師先生 ベビー マッサージ②														

みひかるでは、トコちゃんのみ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、まんまるお腹をめざしましょう!

H A L L O W E E N

LINEを始めました!
月に1.2回程度のゆる〜い配信予定です。
お友だち追加、お待ちしております!
ID: @mihikaru

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