# 11月スケジュール（10/31更新）

## ✿… 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枠で、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、体験価格でお受け頂けます！　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！

## ✿ 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）
✿「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」
施術経験豊富な7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もノづくり♪
スクラップやリボン作りはいかがですか♪

増設しました！
・11/22(水)10:30～
リボンワーク　or　クリスマスリース作り

**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っくりとお待ちいただけます！

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| baby signs ベビーサイン<br>体験会<br>11/1(水)　14:30～<br>本講座(6回コース)<br>・11月クラススタート：11/15(水)<br>・12月クラススタート：12/20(水) | | 2F 10:30 バレエボディワーク<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 10:30 まるまる育児入門編 マタニティ～2.3ヶ月迄<br>2F 12:40 Ma+Byヨガ(ミナ)<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 14:30 ベビーサイン体験会 6ヶ月～どうぞ♪<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正 | 2F 10:30 マタニティヨガ(託児付)<br>3F 10:30 クラニオ<br>4F 10:30 まみ先生の足形アートde足育<br>2F 12:30 インスパイリングダイエット⑦<br>3F 12:30 クラニオ<br>4F 12:30 保育士さんのベビーマッサージ①スタート！<br>2F 14:00 インスパイリングダイエット⑦<br>3F 14:30 クラニオ<br>2F 15:20 ビルビスワークマタニティクラス<br>4F 14:15 育脳ベビーヨガハイハイ準備 | 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。<br>妊婦さんは骨盤ケアで、まんまるお腹をめざしましょう♪ | 2F 10:30 ベビーサイン6月コース⑤<br>3F 10:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 12:30 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 12:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 14:30 産後の骨盤教室(おとなまき体験)<br>3F 14:00 土曜の整体(託児なし) | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2F 10:30 育脳ベビーヨガハイハイクラス<br>2F 12:30 まんまる抱っこことスリング講座 復習会<br>3F 13:00 はじめてさんにおすすめ！<br>3F 13:00 2～3か月の子育て教室<br>4F 12:30 保育士マミ先生の離乳食講座<br>3F 14:30 アロマ・スリムアップ<br>4F 14:30 卒乳＆断乳相談会<br>2F 15:00 マタニティヨガ(ミナ) | 2F 10:10 サインアドバンス②<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 10:30 リボンワークorクリスマスリース作り<br>2F 11:30 インスパイリングダイエット⑤<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 13:00 インスパイリングダイエット⑤<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 14:00 鍼灸<br>2F 15:10 ピラティス(オギ) | 2F 10:30 ママのカメラ教室②<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 10:15 子連れスクラップ<br>2F 12:40 Ma+Byヨガ(ミナ)<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 14:30 おひるねアート＆お年賀状<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 13:15 マタニティカメラ教室＆マタニティ撮影！ | 2F 10:30 マタニティヨガ(託児付)代行<br>3F 10:30 クラニオ<br>4F 10:30 まんまる抱っことスリング講座<br>2F 12:30 StyleUPヨガ(同室・別室託児)<br>3F 12:30 クラニオ<br>2F 14:30 ビューティクル・ボール②(同室・別室託児)<br>3F 14:30 クラニオ<br>3F 13:15 ロングアロママッサージ(120分)<br>2F 15:20 ビルビスワーク産後ママクラス | 2F 10:15 骨盤調整ヨガ(ミナ)<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 10:30 ママとベビーの心理学②ママ診断書付<br>2F 12:00 ベリーダンス振付コース①<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 13:30 パワーヨガ(別室託児)<br>2F 15:10 向きグセ外来<br>3F 15:00 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 15:00 アロマ・スリムアップ | 2F 10:15 リトミック・とことこ 11:15 リトミック・よちよち<br>3F 10:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 12:30 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 12:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 14:30 骨盤ケア教室①(マタニティ向け)<br>3F 14:00 土曜の整体(託児なし) | 2F 10:30～15:00 【土日サークル】1 day♪スクラップブッキングサークル |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 2F 10:30 プレベビーヨガ&サイン●<br>3F 11:30 プライベートピラティス(kiyono)<br>2F 13:00 Ma+Byピラティス kiyono<br>2F 15:00 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 10:30 アロマ・スリムアップ<br>3F 12:30 アロマ・スリムアップ<br>3F 14:30 アロマ・スリムアップ | 2F 10:30 骨盤調整ヨガコース③<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 11:30 鍼灸<br>2F 12:45 骨盤調整ピラティス④<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 12:15 キティ先生＆助産師先生ベビーマッサージ③<br>2F 14:30 【安産編】骨盤ケア教室②<br>マタニティ後期の方におすすめ<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 14:00 鍼灸 | 2F 10:30 ベビーサイン7月コース⑤<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 12:40 Ma+Byヨガ(ミナ)<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 14:30 ベビーサイン11月コース①スタート！<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 13:00 ベビー足型de絵皿ワークショップ | 2F 10:30 マタニティヨガ(託児付)<br>3F 10:30 ロングアロママッサージ(120分)<br>4F 10:30 離乳食後期からの食育講座 ～はみがき～<br>2F 12:30 インスパイリングダイエット①<br>4F 12:30 保育士さんのベビーマッサージ②<br>2F 14:00 インスパイリングダイエット①<br>3F 13:15 ロングアロママッサージ(120分)<br>4F 14:15 0歳からの足育2回コース①（ベビーの足育）<br>2F 15:20 ビルビスワーク産後ママクラス | 2F 10:15 骨盤調整ヨガコース④(ミナ)<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 10:30 母乳とベビーの準備講座<br>2F 12:00 ベリーダンス基礎入門<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 13:30 パワーヨガ(別室託児)<br>2F 15:10 マタニティ向け逆子外来<br>3F 15:00 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 15:00 アロマ・スリムアップ | 2F 10:10 パパと一緒！スリング講座<br>3F 10:00 土曜の整体(託児なし)<br>4F 10:30 ロングアロママッサージ(120分)<br>2F 12:30 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 12:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 14:30 ベビーサイン10月コース②<br>3F 14:00 土曜の整体(託児なし)<br>4F 13:15 ロングアロママッサージ(120分) | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 2F 10:30 育脳ベビーヨガハイハイクラス<br>2F 13:00 みひかるイベント☆Ma+Byビルビスと育脳おもちゃ<br>2F 15:00 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 10:30 アロマ・スリムアップ<br>3F 12:30 アロマ・スリムアップ<br>3F 14:30 アロマ・スリムアップ<br>4F 12:30 保育士さんのベビーマッサージ①スタート！<br>4F 14:15 育脳ベビーヨガハイハイ準備 | 2F 10:10 サインアドバンス③<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 10:15 子連れスクラップ 初級入門編<br>4F 10:30～ NewBornフォト 新生児～2.3ヶ月迄<br>2F 11:30 インスパイリングダイエット⑥<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 13:00 インスパイリングダイエット⑥<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 14:00 鍼灸<br>2F 15:10 ピラティス(オギ) | 2F 10:30 プレベビーヨガ&サイン①<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 10:30 リボンワークorクリスマスリース作り<br>2F 12:40 Ma+Byヨガ(ミナ)<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 14:30 骨盤ケア教室①(マタニティ向け)<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 10:30 ロングアロママッサージ(120分)<br>3F 13:15 ロングアロママッサージ(120分) | ご予約システムは、24時間稼働中！<br>みひかる予約 | 2F 10:15 骨盤調整ヨガ(ミナ)<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 10:30 アロマ・スリムアップ<br>2F 12:00 ベリーダンス振付コース②<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 13:30 パワーヨガ(別室託児)<br>2F 15:10 向きグセ外来<br>3F 15:00 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 15:00 アロマ・スリムアップ | 2F 10:15 リトミック・とことこ 11:15 リトミック・よちよち<br>3F 10:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 12:30 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 12:00 土曜の整体(託児なし)<br>2F 14:30 パパと一緒！育脳ベビーヨガ<br>3F 14:00 土曜の整体(託児なし)<br>4F 12:30 パパと一緒！1day ベビーマッサージ | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 2F 10:30 ベビーサイン8月コース④<br>2F 13:00 Ma+Byピラティス kiyono<br>2F 15:00 マタニティヨガ(ミナ)<br>3F 10:15 子連れスクラップ<br>3F 10:30 アロマ・スリムアップ<br>3F 12:30 アロマ・スリムアップ<br>3F 14:30 アロマ・スリムアップ<br>4F 10:30～14:00 【会員限定】授乳撮影会 ご希望の時間帯をお選びください。 | 2F 10:30 骨盤調整ヨガコース④<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 11:30 鍼灸<br>2F 12:45 骨盤調整ピラティス①<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>4F 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！<br>2F 14:30 まんまる抱っことスリング講座 マタニティの方も、産後の方もどうぞ！<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 14:00 鍼灸 | 2F 10:30 ベビーサイン9月コース③<br>3F 10:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 10:30 ロングアロママッサージ オーガニックフェイシャル(120分)<br>2F 12:40 Ma+Byヨガ(ミナ)<br>3F 12:30 整体・タイ骨盤矯正<br>2F 14:30 おひるねアート＆お年賀状<br>3F 14:30 整体・タイ骨盤矯正<br>3F 10:30 ロングアロママッサージ オーガニックフェイシャル(120分) | 4F 10:30 母と子のアユールヴェーダ①「母編」<br>2F 10:30 マタニティヨガ(託児付)<br>2F 12:30 StyleUPヨガ(同室・別室託児)<br>2F 14:30 ビューティクル・ボール③(同室・別室託児)<br>3F 10:30 育脳ベビーヨガハイハイ準備<br>3F 12:30 保育士先生のベビーマッサージ③<br>4F 14:15 0歳からの足育2回コース②(親子の靴選び) | | |

LINEを始めました！
月に1.2回程度のゆる～い配信予定です。
ID：@mihikaru
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