

# 3月スケジュール 3/1改訂版

## 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、ディープリラクサアロマ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きます！ まずは体験してみてくださいね。  
 1回10,000円で受けられる、マッサージチケット3回券も販売中！！



## baby signs ベビーサイン育児教室

体験会：3/5(月) 13:00-

本講座(6回コース)  
 ・3月クラス①スタート  
 12日 10:30~



## マタニティフォト & カメラレッスン



マタニティフォトは、  
 上のお子様との写真もOK！  
 小物レンタル付です！  
 データ(60枚以上)は

みひかるでは  
 トコちゃんのまるまる育児を  
 おすすめしています。  
 妊婦さんは  
 骨盤ケアで、  
 まるまるお腹を  
 めがしましょう♪



MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN	
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>パーティプランナー</b> ベビーのお名前ガーランド作り♪ (13)</p> <p>ベビーの誕生日や記念日に飾れる、                      ネームガーランドを作ります！                      最後にかわいい背景でパチリ♪                      スマホやカメラをお持ちください♪</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>パロン×みひかる</b> スマホフォトジェニック(27日)</p> <p>大人気★naoko先生の新講座です！                      お手持ちのスマホで撮影します♪                      ちょっとのコツだけで、                      ベビーのお写真がフォトジェニックに</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:30 マタニティヨガ (既見付)</p> <p>10:30 ロングアロマ マッサージ (120分)</p> <p>12:30 インスパイリング ダイエット①</p> <p>14:00 インスパイリング ダイエット②</p> <p>15:20 ビルビスワーク マタニティクラス</p> </div> </div>																			
5			6			7			8			9			10			11	
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F	
10:30 青脳ベビーヨガ ハイハイクラス	10:15 子連れスクラップ	10:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	12:30 保育士さんのベビーマッサージ①	10:10 サインアドバンス⑤	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 ファミリーアロマ講座 花粉症対策 スプレー作り	10:30 パピーサイン 12月コース④	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 (既見付)	10:30 クラニオ	10:30 青脳ベビーヨガ 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・スリムアップ リラクサス	10:30 高気づけ子育てのパートナ編	10:15 パパと一緒にまるまる育児入門講座 (2.3ヶ月用)	10:00 土曜の整体 (既見なし)
13:00 ベビーサイン体験会 6ヶ月~どうぞ♪		14:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	14:15 0歳からの足指① (転びにくい子どもになるため)	13:00 インスパイリング ダイエット③	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)		14:30 まるまる抱っことスリング講座		14:30 整体・タイ骨盤矯正	14:30 ピューティクル・ボール④ (同室・別室託児)	14:30 クラニオ	12:30 パパヨガ (別室託児)	12:00 パリーダンス 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 リラクサス	12:30 マタニティヨガ (ミナ)	14:30 パパと一緒に1 青脳ベビーヨガ	12:00 土曜の整体 (既見なし)
15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ)				15:10 ピラティス (オキ)														12:30 パパと一緒に1 day ベビー マッサージ	10:30 0歳からの足指① (転びにくい子どもになるため)
12			13			14			15			16			17			18	
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F	
10:30 ベビーサイン 3月コース① スタート!	11:30 フライハートピラティス (kiyona)	10:15 子連れスクラップ	10:30 骨盤調整ヨガ コース⑤	10:30 整体・タイ骨盤矯正	11:30 鍼灸	10:30 パーティプランナー ネームガーランド作り	12:15 キティ先生 & 助産師先生 ベビーマッサージ②	10:30 パピーサイン 11月コース⑤	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 (既見付)	10:30 インスパイリング ダイエット	10:30 骨盤調整ヨガ (既見付)	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・スリムアップ リラクサス	10:30 ママとベビーの心理学② ベビー向け 診断書付	10:30 リトミック(60分) 1~3歳クラス	10:00 土曜の整体 (既見なし)
13:00 Ma+Byピラティス Kiyona		14:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	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)	14:30 まるまる育児入門講座	15:20 ビルビスワーク 産後マタニティ	15:20 産後マタニティ	14:15 保育士マミ先生の 母乳講座	13:30 パパヨガ (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 リラクサス		12:30 マタニティヨガ (マイ)	14:15 土曜の整体 (既見なし)
15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ)																		14:30 パピーサイン 2月コース②	10:30 ~15:00 1 day スクラップ キッキングサークル
19			20			21 (おやすみ)			22			23			24			25	
2F			3F			4F			2F			3F			4F			2F	
10:30 ママのカメラ教室③		10:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	12:30 保育士さんのベビーマッサージ②	10:10 サインアドバンス⑥	10:30 整体・タイ骨盤矯正	12:30 インスパイリング ダイエット④	14:30 整体・タイ骨盤矯正	10:30 パピーサイン 10月コース⑥	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 (既見付)	10:30 クラニオ	10:30 ロングアロマ マッサージ (120分)	10:15 骨盤調整ヨガ (既見付)	10:30 整体・タイ骨盤矯正	10:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	10:30 心理学③ ベビー向け 診断書付	10:30 3か月前までの子育て教室	10:00 土曜の整体 (既見なし)
12:30 スリング講座 復習会		14:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	14:15 0歳からの足指② (パパとママの靴履ひ)	13:00 インスパイリング ダイエット⑤	14:30 整体・タイ骨盤矯正	15:10 ピラティス (オキ)		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)	14:30 マタニティ	15:20 ビルビスワーク	14:30 クラニオ	13:15 ロングアロマ マッサージ (120分)	13:30 パパヨガ (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 リラクサス		14:30 骨盤ケア教室① (マタニティ向け)	12:00 土曜の整体 (既見なし)
15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ)																		14:30 骨盤ケア教室① (マタニティ向け)	10:30 骨盤調整ヨガ コース②(ミナ)
26			27			28			29			30			31 (おやすみ)				
2F			3F			4F			2F			3F			4F				
10:30 青脳ベビーヨガ ハイハイクラス	10:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	10:30~14:00 【会員限定】 探検映画会	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	12:30 プレベビーヨガ (kitty)	12:15 キティ先生 & 助産師先生 ベビーマッサージ③	10:30 ハイエポティワーク	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 (既見付)	10:30 クラニオ	10:30 ロングアロマ マッサージ (120分)	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 リラクサス	10:30 高気づけ子育ての自分編		
13:00 Ma+Byピラティス satomi	12:30 マタニティ向け 母乳とベビーの準備講座	14:30 アロマ・スリムアップ リラクサス	14:30 整体・タイ骨盤矯正	14:00 鍼灸		14:30 パロン×みひかる スマホ de フォトジェニック		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	14:00 インスパイリング ダイエット④	14:00 ロングアロマ オアガニック フェイシャル (120分)	13:15 ロングアロマ オアガニック フェイシャル (120分)	13:30 パパヨガ (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 リラクサス			
15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ)																			

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:mihikarunaomi@docomo.ne.jp