9月スケジュール

マタニティ＆産後ママ向けキャンペーン実施中！
初めて受けるボディケアの初回体験３０００円OFF！
アロマリンパマッサージ・クラニオ・ロングアロママッサージ・整体・タイ古式マッサージ
を初めて受ける時、初回体験価格9000円でお受け頂けます！　（ロングアロマのみ、11000円）
１回１万円で受けられる、３回券マッサージチケットも販売中！

baby signs
ベビーサイン育児教室
体験会：9/19(水)14:30
～
本講座(6回コース)　初回体験OK！
・9/10(月)10:30～

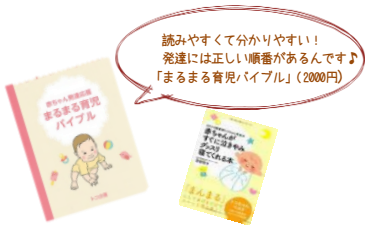
9/12(水)
授乳フォト

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

みひかるサロンのまるまる育児

妊婦さんは、”骨盤ケア”で
まるまるお腹を目指しましょう！

ママ&ベビーは、”まるまる育児”へどうぞ！
・まるまる育児　①入門
②実践・個別
③発達フォロー



スリング講座

ベビーの背骨を正しく発育させることができる”スリング”。続ける方から、必ず上達できるようになります！

スリング初めてさん&妊婦さんにおすすめ
・スリング講座とまるまる抱っこ（月に2.3回開催）
⇒だっこの仕方からしっかりとスリングの基本を学べます。横抱きがメイン

使い方を忘れてしまった&うまくスリングができない方におすすめ
・スリング講座復習会（月に1回開催）
⇒スリングを使う中で、困っているところを解消できます。横抱き、カンガルー抱き

9ヶ月からスリングを使いたい方へお勧め
・スリング講座（9ヶ月からの縦抱き）
⇒縦抱きの抱っことスリングをお伝えします。他にカンガルーまたはおんぶ

卒業生ママ＆お仕事復帰されたママ！
土曜クラスにも、まるまる育児③が登場！
・上のお子さんの姿勢が気になる
・ハイハイに傾きが出ている
・歩き方が気になる　…など
西脇先生が直接指導してくれます！

9/29(土)14:30～
まるまる育児③　ベビー&キッズ向け

3

2F	3F		4F
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 リラックス	
	11:00 まるまる個別ケア	12:30 アロマ・スリムアップ リラックス	13:00 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備
12:30 まるまる育児③ 発達フォロー		14:30 アロマ・スリムアップ リラックス	
15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ)	14:30 まるまる個別ケア		

4

2F	3F		4F
10:10 サイン アドバンス②	10:30 親子で♪ リボンワーク ショショ＆バッグ等も選べます！	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	
11:30 インスパイリング ダイエット⑤		12:30 整体・タイ 骨盤矯正	
13:00 インスパイリング ダイエット⑤	14:00 鍼灸	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	
15:10 ピラティス (オギ)			

5

2F	3F		4F
10:30 ベビーサイン 6月コース③	10:15 子連れ スクラップ 初めて&マタニティOK！	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	
14:30 プレベビーヨガ &サイン①		14:30 整体・タイ 骨盤矯正	14:30 スリング講座 とまるまる 抱っこ

6

2F	3F		4F
10:30 マタニティヨガ (託児付)	11:00 保育士&助産師 ベビー マッサージ❷	10:30 ロング アロマ マッサージ	
12:30 インスパイリング ダイエット⑤			
14:00 インスパイリング ダイエット⑤		13:15 ロング アロマ マッサージ	13:00 保育士&助産師 ベビー マッサージ①
15:20 ピルピス(骨盤) ワーク産後ママ			

7

2F	3F		4F
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 リラックス	10:30 まるまる育児 ①入門編 マタニティ ～2.3ヶ月迄
12:00 ベリーダンス 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 リラックス	
13:30 パワーヨガ (別室託児)			15:00 向きグセ反り ベビーケア
	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・スリムアップ リラックス	

8

2F	3F	4F
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)	
12:30 マタニティヨガ (ミナ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	
	14:00 土曜の整体 (託児なし)	
14:30 ベビーサイン 8月コース②		

9

2F
10:30 子連れ スクラップ ブッキング サークル

10

2F	3F		4F
10:30 ベビーサイン 9月コース①	11:30 プライベート ピラティス kiyono	10:30 アロマ・スリムアップ リラックス	
13:00 Ma+Byピラティス kiyono		12:30 アロマ・スリムアップ リラックス	13:00 はじめてさんにおすすめ！ 3ヶ月までの 子育て教室
15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ)		14:30 アロマ・スリムアップ リラックス	

11

2F	3F		4F
10:30 骨盤調整ヨガ	10:30 子宮 セラピー	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	
13:00 骨盤調整 ピラティス	12:30 子宮 セラピー	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:15 キティ先生& 助産師 ベビーマッサージ②
14:30 おひるねアート “お月見”		14:30 整体・タイ 骨盤矯正	

12

2F	3F		4F
10:30 バレエ ボディワーク	10:30 まるまる育児 ②実践・個別 フォロー	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 ～14:30 授乳フォト& ベビー撮影会
12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)		12:30 整体・タイ 骨盤矯正	
14:30 ベビーサイン 7月コース②		14:30 整体・タイ 骨盤矯正	

13

2F	3F		4F
10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:15 子連れ スクラップ 初めて&マタニティOK！	10:30 クラニオ	10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備
12:30 美尻脚ヨガ 5回コース① (同室・別室託児)		12:30 クラニオ	
14:30 ビューティ・ バランスボール 4回コース① 体験OK (同室・別室託児)		14:30 クラニオ	13:00 保育士&助産師 ベビー マッサージ②

14

2F	3F		4F
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 リラックス	10:30 アドラー心理学 勇気づけ 子育て① ベビー編
12:00 ベリーダンス 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 リラックス	
13:30 パワーヨガ (別室託児)			15:00 マタニティ向け 逆子外来
	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・スリムアップ リラックス	

15

2F	3F	4F
10:30 リトミック(60分) 1～3歳クラス	10:00 土曜の整体 (託児なし)	
12:30 マタニティヨガ (ミナ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	
14:30 パパOK！ まるまる抱っこ とスリング講座	14:00 土曜の整体 (託児なし)	

16

2F

17（おやすみ）

2F	3F	4F
トコちゃんベルト個別指導		
痛みや骨盤ケア教室に予定があわないなど、		
お急ぎの方はメールをください。		
info@mihikaru.com		

18

2F	3F		4F
10:10 サイン アドバンス③	10:30 まるまる育児 ①入門編 マタニティ ～2.3ヶ月迄	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	
11:30 インスパイリング ダイエット①		12:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:30 アユール ヴェーダ 「子編」
13:00 インスパイリング ダイエット①	14:00 鍼灸	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	
15:10 ピラティス (オギ)			

19

2F	3F		4F
10:30 ママの カメラ講座① プチ撮影も！	10:30 ロング アロマ マッサージ	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:30 マミ先生の 食育と 命の健康講座 離乳食後期 からどうぞ
12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)	13:15 ロング アロマ マッサージ	14:30 整体・タイ 骨盤矯正	13:00 マミ先生の 離乳食講座
14:30 ベビーサイン 体験会 6ヶ月からどうぞ！			

20

2F	3F		4F
10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 スリング講座 復習会		
12:30 インスパイリング ダイエット①			
14:00 インスパイリング ダイエット①			13:00 保育士&助産師 ベビー マッサージ❶
15:20 ピルピス(骨盤) ワークマタニティ			

21

2F	3F		4F
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 リラックス	10:30 ママとベビーの心理学② ママ向け
12:00 ベリーダンス 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 リラックス	
13:30 パワーヨガ (別室託児)			15:00 向きグセ反り ベビーケア
	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・スリムアップ リラックス	

22

2F	3F	4F
10:30 パパOK！ 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス	10:00 土曜の整体 (託児なし)	
12:30 マタニティヨガ (ミナ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	12:30 パパOK！ 土曜の1day ベビー マッサージ
14:30 マタニティ向け 骨盤ケア教室①	14:00 土曜の整体 (託児なし)	

23

2F

24（おやすみ）

2F	3F	4F
LINEでは		
次月スケジュールを		
少し早くお届け中		
facebook・inatagram		
も展開中！		

25

2F	3F		4F
10:30 骨盤調整ヨガ	10:30 子宮 セラピー	10:30 整体・タイ 骨盤矯正	
13:00 骨盤調整 ピラティス	12:30 子宮 セラピー	12:30 整体・タイ 骨盤矯正	12:15 キティ先生& 助産師 ベビーマッサージ③
14:30 親子で モンテッソーリ 講座		14:30 整体・タイ 骨盤矯正	

26

2F	3F		4F
10:30 ベビーサイン 4月コース⑥	10:30 足形アート de足育 敬老の日	10:30 12:30 14:30 整体・タイ 骨盤矯正	10:15 子連れ スクラップ 初めて&マタニティOK！
12:40 Ma+Byヨガ (ミナ)			
14:30 プレベビーヨガ &サイン❷	13:00 0歳からの足育② ベビーとママの靴選び	10:30 13:15 ロング アロマ マッサージ	14:30 スリング講座 とまるまる 抱っこ

27

2F	3F		4F
10:30 マタニティヨガ (託児付)	10:30 アドラー心理学 勇気づけ 子育て③ 自分編	10:30 クラニオ	10:30 0歳からの足育① 転びにくい子どもになるために
12:30 美尻脚ヨガ 5回コース② (同室・別室託児)		12:30 クラニオ	
14:30 ビューティ・ バランスボール 4回コース② 体験OK (同室・別室託児)		14:30 クラニオ	13:00 保育士&助産師 ベビー マッサージ③
15:10 フラダンス &ストレッチ 子連れ&マタニティ			

28

2F	3F		4F
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 リラックス	10:30 マタニティ向け 母乳とベビーの準備講座
12:00 ベリーダンス 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 リラックス	
13:30 パワーヨガ (別室託児)			15:00 マタニティ向け 逆子外来
	15:00 整体・タイ 骨盤矯正	15:00 アロマ・スリムアップ リラックス	

29

2F	3F	4F
10:30 リトミック(60分) 1～3歳クラス	10:00 土曜の整体 (託児なし)	
12:30 マタニティヨガ (ミナ)	12:00 土曜の整体 (託児なし)	13:00 まるまる個別ケア
14:30 まるまる育児 ③発達フォロー ベビー&キッズ向け	14:00 土曜の整体 (託児なし)	
		16:30 まるまる個別ケア

30

2F

c