3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：3/4(月)10:30～
本講座(6回コース)
：3/20(水)14:30～

世田谷区こそだて利用券
★印レッスン&ボディケアに
ご利用OK！
マタニティレッスンも、産後ママ向けレッスンも
ボディケアにもご利用可能です！
詳細は、みひかるサロンHPで検索♪

授乳フォト&
ベビー撮影会
3/6(水)
復職前の想い出作りに
おすすめです♪

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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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おいつけ発達フォロー ③実践・個別 ④発達フォロー ・スリング講座etc.	月齢ごとに 発達していく様子を わかりやすく解説！ 好評発売中(2,000円) 	 ニューボーンフォト &マタニティフォト 3/25(月) 			
4 2F ★10:30 ベビーサイン体験会 6ヶ月からどうぞ！ 3F ★10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備 3F ※10:30 ★アロマor 3回コース 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 4F 10:00 まるまる 個別ケア 4F 11:00 まるまる 個別ケア 2F **12:30 まるまる育児③ 発達フォロー** 3F ※14:30 ★アロマor 3回コース 4F 14:30 まるまる 個別ケア 2F ★15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ) 4F 15:30 まるまる 個別ケア	**5** 2F **10:10 サイン アドバンス⑤** 2F **11:30 インスパイリング ダイエット③** 2F **13:00 インスパイリング ダイエット③** 2F ★15:10 ピラティス (オギ) 3F ★14:00 鍼灸 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F **10:30 ファミリー アロマ臍座 花粉症対策** 4F 13:00 まるまる育児① 入門編 マタニティ ～2.3ヶ月迄	**6** 2F 10:30 ベビーサイン 11月コース⑤ 2F **★12:40 Ma+Byヨガ** 初めてさんどうぞ♪ 2F 14:30 ベビーサイン 2月コース② 3F 10:30 モンテッソーリ教室 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F 10:30～ 授乳フォト& ベビー撮影会	**7** 2F ★10:30 マタニティヨガ (託児付) 2F **12:30 インスパイリング ダイエット③** 2F **14:00 インスパイリング ダイエット③** 2F ★15:20 ピルピス(骨盤) ワーク・産後ママ 3F ★10:30 ロング アロマ マッサージ 3F ★13:15 ロング アロマ マッサージ 4F ★10:30 マミ先生の 離乳食講座 4F 13:00 保育士＆助産師 ベビー マッサージ❶ (なおみ先生)	**8** 2F ★10:15 骨盤調整ヨガ (ミナ) 2F **★12:00 ベリーダンス 基礎入門** 2F ★13:30 パワーヨガ (別室託児・同室) 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※15:00 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※10:30 ★アロマor 3回コース 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※15:00 ★アロマor 3回コース 4F ★10:30 産後間におすすめ アドラー心理学 勇気づけ子育て ⑤パートナー編 3/29③ママ編 2F ★13:30 パワーヨガ (別室託児・同室) 2F ★15:10 フラダンス &ストレッチ	**9** 2F 10:30 ベビーサイン 11月コース⑤ 2F ★12:30 マタニティヨガ (ミナ) 2F **★14:30 パパOK！ ベビーヨガ ハイハイクラス** 3F 10:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 12:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 14:00 マタニティ 整体(託児無) 4F ★10:30 **0歳からの 足育①** (転びにくい子どもになるために) 4F **★12:30 パパOK! 土曜の 1day ベビー マッサージ**
11 2F ★10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス 2F ★13:00 Ma+Byピラティス kiyono 2F ★15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ) 3F 11:30 プライベート ピラティス kiyono 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※14:30 ★アロマor 3回コース 4F 10:30 子連れで資格 アロマ検定1級 準備講座 レッスン① (体験OK) 4F 13:00 保育士＆助産師 ベビー マッサージ③	**12** 2F ★10:30 骨盤調整ヨガ 初級(代行ミホ先生) 2F ★13:00 骨盤調整 ピラティス 2F 14:30 プレベビーヨガ& サイン2回コース① 2/4/9 3F 10:30 子宮 セラピー 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正	**13** 2F ★10:30 バレエ ボディワーク 2F **★12:40 Ma+Byヨガ** 初めてさんどうぞ♪ 2F 14:30 ベビーヨガ& サイン2回コース❷ 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F ★10:30 卒乳＆断乳 相談会 4F ★13:00 育脳ベビーヨガ ハイハイ準備	**14** 2F ★10:30 マタニティヨガ (託児付) 2F ★12:45 体験OK バランスボール コース①(同室・託児) 2F 14:30 スリング講座と まるまる抱っこ 3F 10:30 モンテッソーリ教室 3F 12:30 モンテッソーリ教室 体験会！ 3F 10:30 クラニオ 3F 12:30 クラニオ 3F 14:30 クラニオ 4F ★10:30 0歳からの足育① 転びにくい子どもになるために 4F 13:00 保育士＆助産師 ベビー マッサージ❷	**15** 2F ★10:15 骨盤調整ヨガ (ミナ) 2F **★12:00 ベリーダンス 基礎入門** 2F ★13:30 パワーヨガ (別室託児・同室) 2F ★18:30 マタニティ向け 骨盤ケア教室① 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※15:00 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※10:30 ★アロマor 3回コース 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※15:00 ★アロマor 3回コース 4F **★10:30 ママとベビーの心理学① ベビー向け**	**16** 2F ★10:30 リトミック(60分) 1～3歳クラス 2F 12:30 マタニティヨガ (ミナ) 2F **14:30 まるまる育児③ 発達フォロー** 3F 10:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 12:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 14:00 マタニティ 整体(託児無) 3F ★10:30 ロング アロマ マッサージ 3F ★13:15 ロング アロマ マッサージ 4F 11:00 まるまる 個別ケア 4F 12:00 まるまる 個別ケア 4F 13:00 まるまる 個別ケア 4F 16:30 まるまる 個別ケア
18 2F ★10:30 育脳ベビーヨガ ハイハイクラス 2F **★12:30 マタニティ向け 骨盤ケア教室② <安産編>** 2F ★15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ) 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※14:30 ★アロマor 3回コース 4F 10:30 子連れで資格 アロマ検定1級 準備講座 レッスン② ③4/15 4F ★13:00 0歳からの足育② ベビーとママの靴選び	**19** 2F **10:10 サイン アドバンス①** 2F **11:30 インスパイリング ダイエット④** 2F **13:00 インスパイリング ダイエット④** 2F ★15:10 ピラティス (オギ) 3F ★14:00 鍼灸 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F 10:30 おいつけ 発達フォロー① 4ヶ月からのまるまる育児 4F ★14:00 子育て教室 (4ヶ月迄) 初めてさんに おすすめ 4ヶ月～ OK！	**20** 2F 10:30 スリング復習 前向き・縦抱き 2F **★12:40 Ma+Byヨガ** 初めてさんどうぞ♪ 2F 14:30 ベビーサイン 3月コース スタート① (mieko) 3F **10:15 子連れ スクラップ** 初めて＆マタニティOK！ 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F 10:30 **ママの カメラ講座③** 「肌の色をきれいに撮影するコツ」 プチ撮影も！	**21（おやすみ）** 日曜のスクラップサークル 3/17(日)10:30～15:00 AM・PMのみでもOK！ 見守り保育はありませんが、 子連れで楽しくスクラップ！ 	**22** 2F ★10:15 骨盤調整ヨガ (ミナ) 2F **★12:00 ベリーダンス 基礎入門** 2F ★13:30 パワーヨガ (別室託児・同室) 2F ★15:10 フラダンス &ストレッチ 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※15:00 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※10:30 ★アロマor 3回コース 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※15:00 ★アロマor 3回コース 4F ★10:30 マタニティ向け **母乳とベビーの準備講座**	**23** 2F 10:30 ベビーサイン 2月コース② 2F 12:30 マタニティヨガ (ミナ) 2F **★14:30 マタニティ向け 骨盤ケア教室①** 3F 10:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 12:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 14:00 マタニティ 整体(託児無)
25 2F 10:30 ベビーサイン 12月コース④ 2F ★13:00 Ma+Byピラティス (miyuki) 2F ★15:00 出産準備マタニティヨガ(ミナ) 3F ★13:30 母と子の アユール ヴェーダ② 「子編」 3F ※10:30 ★アロマor 3回コース 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※14:30 ★アロマor 3回コース 4F 10:30～ まるまる ニューボーン フォト 4F 13:30～ マタニティ フォト (ご予約は3/18迄)	**26** 2F ★10:30 骨盤調整ヨガ 初級 2F ★13:00 骨盤調整 ピラティス 2F **★14:30 おひるねアート "イースター"** 3F 10:30 子宮 セラピー 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F 12:15 モディ先生 &助産師ベビーマッサージ① 2/4/9 ③4/23 4F 14:30 産後骨盤ケア	**27** 2F 10:30 ベビーサイン 10月コース⑥ 2F **★12:40 Ma+Byヨガ** 初めてさんどうぞ♪ 2F 14:30 まるまる育児② **実践・個別 フォロー** 3F ★10:30 ロング アロマ マッサージ 3F ★13:15 ロング アロマ マッサージ 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※14:30 整体・★タイ 骨盤矯正 4F 10:30 スリング講座と まるまる抱っこ	**28** 2F ★10:30 マタニティヨガ (託児付) 2F ★12:45 体験OK バランスボール コース②(同室・託児) 2F 14:30 まるまる育児① 入門編 3F 10:30 モンテッソーリ教室 3F 10:30 クラニオ 3F 12:30 クラニオ 3F 14:30 クラニオ 4F ★10:30 後期食からの 食育と 歯の健康講座 4F 13:00 保育士＆助産師 ベビー マッサージ❸	**29** 2F ★10:15 骨盤調整ヨガ (ミナ) 2F **★12:00 ベリーダンス 基礎入門** 2F ★13:30 パワーヨガ (別室託児・同室) 3F ※10:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※12:30 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※15:00 整体・★タイ 骨盤矯正 3F ※10:30 ★アロマor 3回コース 3F ※12:30 ★アロマor 3回コース 3F ※15:00 ★アロマor 3回コース 4F ★10:30 産後間におすすめ アドラー心理学 勇気づけ子育て ③ママ編	**30** 2F 12:30 マタニティヨガ (マイ) 3F 10:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 12:00 マタニティ 整体(託児無) 3F 14:15 マタニティ 整体(託児無) 4/1(月)は お休みです