

## -Mother Class Lesson Schedule-

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
休館日		マタニティヨガ 10:00 - 11:00				
		MotherNavi 11:30 - 12:30 毎月第3週目				
			ベビー& アフターピクス 13:00 - 14:00			
			マタニティピクス 14:30 - 15:30			

※お電話でのお問い合わせは、火～土曜日の10:00～20:00の間に  
お願いいたします。

※Mother Navi は毎月第3週水曜日に開催、予約制です。  
詳細はお問い合わせください。

※初回はお手続きとインストラクターからの説明がございます。  
レッスンはスタート20分前にお越しください。

※マタニティクラスにご参加される方は、初回受講時に妊娠経過証明書  
・同意書・母子手帳を忘れずにお持ちください。  
指定用紙がございます。HPからもダウンロードいただけます。

### 【料金】

- 1回 2650円
- 5回チケット 10500円(2ヶ月間有効)
- 11回チケット 21000円(3ヶ月間有効)



NPO法人白鳥学園理事長 白鳥和美

フィットネス～ウェルネス時代へ  
綺麗なママは子供たちの願い、そして憧れ…  
我が子を愛しむように自らも鍛え大切にする。  
そんな輝くママたちのお手伝いが出られることを嬉しく思います。  
CYGNETが新しいママたちの想いの場になれたら幸いです。



Mother Classプロデューサー きくちたえこ  
mamaWell (ママウェル) 代表  
日本マタニティフィットネス協会インストラクター

素敵な出産と心豊かな育児期間は自分自身で引き寄せるもの!!  
産前産後のエクササイズは、ママと赤ちゃんに大きな自信と勇気を与えてくれるはず。  
運動が得意ではない方も大丈夫。スタジオでお待ちしています。



Mother Navi & メディカルチェック担当 石川初美  
出張開業助産師

MotherNaviに参加して下さった妊婦さんたちが、  
幸せに満ちたマタニティライフを過ごせるようアドバイスいたします。  
CYGNETでお会いできる日を楽しみにしています。

## NPO法人 白鳥学園 CYGNET

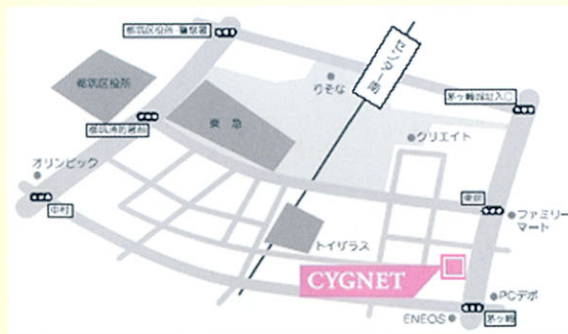
### ▼お問い合わせ▼

ホームページ  
<http://www.cygnet.or.jp>

事務局メールアドレス  
[office@cygnet.or.jp](mailto:office@cygnet.or.jp)

TEL & FAX  
045-944-0440

### MAP



# Mother Class

by CYGNET

母になるために・・・  
はじめる産前産後のフィットネス