



## ママと赤ちゃんの出産準備

# マタニティスイミング

♥ ママがハッピーだと赤ちゃんもハッピー ♥

### ママ

体重管理ができる  
むくみ・肩こり・腰痛解消  
精神面の好影響  
腱鞘炎の予防  
母乳分泌促進  
分娩時短

### 赤ちゃん

健康に発育できる  
お腹の中でも一緒にハッピー  
いっぱい抱っこしてね  
おいしいおっぱいいっぱい  
ハッピーに産まれてくるよ

水中での運動はママにも赤ちゃんにも良いことがいっぱい！！

### 参加特典

マタニティオイル  
(AMOMA) を50名  
にプレゼント♪  
【浅井貴子先生監修】



〔対象〕 主治医の許可を得た妊娠16週以降の方

〔持ち物〕 タオル・水着・キャップ・ゴーグル

〔日時〕 毎週水曜日 10:30~11:20

※開始前に健康チェックがあります。時間に余裕を持ってお越し下さい。

〔定員〕 8名程度

〔料金〕 1回 ￥1200 水着レンタル 1日 ￥500

※マタニティ水着のご紹介させていただきます！

〔申込〕 受講には主治医の許可が必要です。所定の許可書は  
ホームページからダウンロードしてご使用ください。

〔問い合わせ〕 プール受付、またはお電話でお問い合わせください。

Tel. 046-238-8780