

# 5/29(日)は マタニティ&ベビデー♪

先着10組  
限定

## マタニティペアスイミング

妊娠中のマイナートラブル回避のためのスイムプログラムです。  
スイミングは出産に必要な体力づくりや呼吸法、むくみの改善  
など、重力から解放されるので気持ちがいい♪  
パパも一緒に、「こころ」と「からだ」を充実させて  
出産・育児に向けて準備をしていきましょう!



開催時間 10:30~11:20

参加料 1組 ¥1,200 (事前予約制)

※受講には主治医の許可が必要です。

当施設ホームページ「マタニティスイミング」ページより妊娠運動許可書をダウンロードし、ご使用ください⇒



開催場所 25mプール

持ち物 水着,スイムキャップ,ゴーグル,水分補給用ドリンク

特典 AMOMA製オイルプレゼント!!



先着20組  
限定

## ベビーオイルマッサージ

AMOMA製オイルを使用し、  
親子のスキンシップをたっぷり楽しむ方法を学びませんか!?  
お肌を健やかに保ち、肌からパパママの愛情を注入♡  
マッサージでベビーちゃんはお機嫌(^\_^)♪  
パパ・ママ一緒に参加OK!



開催時間 12:30~13:20

参加料 無料 (事前予約制)

対象 月歳 12か月まで

開催場所 当プール2F 休憩室

持ち物 タオル(バスタオル・ハンドタオル)1枚ずつ  
水分補給用ドリンク

講師 浅井 貴子



助産師/アロマセラピスト/マタニティアクアスペシャリスト  
NCA (日本コンディショニング協会) プロフェッショナルトレーナー

アロマ・ハーブ・運動療法を組み合わせた、産前産後から赤ちゃん  
までの体調を整える代替療法を活かしたライフスタイルの提案、  
女性の健康増進に定評があるスーパーレディー★

