

9 / 2 5 (日)

# 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

11:30～12:20  
受付 11:00 開始です!



## 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「マタニティースイミング」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 ⇒



※上のお子さんも一緒にプールに入りたい方はご相談ください!

## 定員

先着10組限定

## 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!!



## 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★



高座施設組合  
屋内温水プール  
Indoor warm water swimming pool



ご予約やお問い合わせはお電話にて!

TEL: 046-238-8780