

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
ハッピーに生まれてくるよ

妊娠中の運動は、出産・産後に向けての体力づくりや、ワークライフバランスを整えます。

〔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・のみもの

〔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 マタニティ水着レンタル1日 ￥200

〔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。