



人気助産師 浅井貴子先生と一緒に！

マタニティ スイムレッスン

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！

開催日時 5月26日(日)11:30~12:20
受付 10:30 開始です！

参加料 1組 ￥1,200 (事前予約制)
夫婦で参加OK！！



※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。

※上のお子さんと一緒にプールに入りたい方はご相談ください！

定員 先着5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



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)コンディショニングインストラクター

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★