



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

8月25日(日) 11:30～12:30
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/
産後ケアホテルマームガーデン葉山 アドバイザー
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★