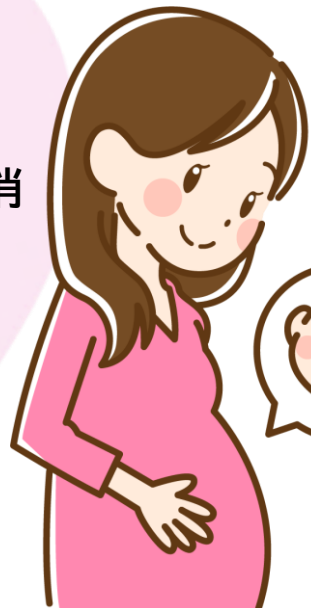


ママと赤ちゃんの出産準備


マタニティスイミング

水中での運動はママにも赤ちゃんにも良いことがいっぱい！

安全に運動ができる
むくみ・肩こり・腰痛解消
リラックス効果
腱鞘炎の予防
母乳分泌を促進



健康に大きくなるよ
ママと一緒にハッピー
いっぱい抱っこしてね
おいしいおっぱい
いっぱい

対象	主治医の許可を得た妊娠16週以降の方
持ち物	水着・キャップ・ゴーグル・タオル・飲み物
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。10:20頃までにお越しください ※夏休み期間や祝日の場合、日程の変更があります※
定員	先着8名程度 ★事前の電話予約ができます★
料金	1回 ¥1200 マタニティ水着レンタル1日¥200
申込み	受講前に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。 Tel.046-238-8780
	 ←こちらのQRコードから、または「高座プール」で検索

