

人気助産師 浅井貴子先生特別レッスン

お一人参加も大歓迎♪

マタニティペアハイドロレッスン

3/22(日)

12:20~13:20

料 金 / 1組 1200円(事前予約制)

受 付 / 11:30~開始

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

ハイドロ(ハイドロトーン)とは、水中運動効果を効果的に引き出すために開発された水中ギア！

股関節が柔らかくなるので産みやすい身体作りができます！

足の浮腫や腰痛解消にも効果的でいいこといっぱい♪

自分のペースで動けるのも魅力的！

ぜひ、パパも一緒に出産に向けて準備しましょう。



※受講には主治医の許可が必要です。

当施設ホームページ「マタニティハイドロレッスン」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！



講師 浅井 貴子

助産師/アロマセラピスト

- ・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ー★

〔お申込み方法〕 受付開始 2026年2月17日より

お電話もしくは、ホームページ問合せフォームにて
「マタニティペアハイドロレッスン参加・氏名・電話番号」をお伝えください。

〔お問合せ先〕

☎ 046-238-8780

高座施設組合屋内温水プール

<https://kouzapool.jp/>

