

# 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)

12:30~13:30

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



※上の赤ちゃんも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/>

