

# 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♪

## マタニティペアスイムレッスン

5/17 (日)

12:20~13:20

料 金 / 1組 1200円(事前予約制)

受 付 / 12:00~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

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・育児に向けて準備していきましょう！



※受講には主治医の許可が必要です。

当施設ホームページ「マタニティスイムレッスン」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4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「マタニティペアスイムレッスン参加・氏名・電話番号」をお伝えく

