

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

8/30(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！



〔お申込み方法〕 受付開始 2026年7月30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〕 高座施設組合屋内温水プール
☎ 046-238-8780 <https://kouzapool.jp/>

