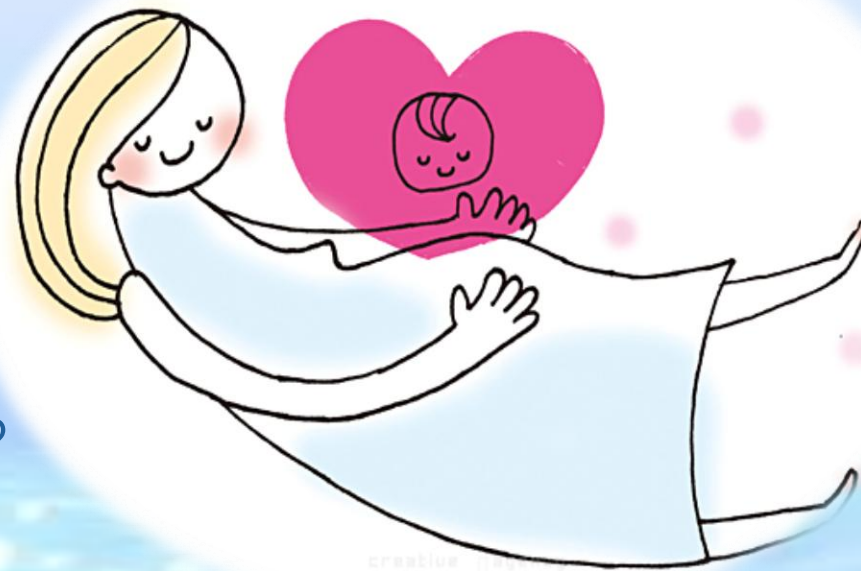


今しかない、 赤ちゃんとの時間を 大切に。

水の心地よさを感じながら、
心と身体をやさしく整える運動をしませんか？

妊娠中の身体に合わせて無理なく身体を動かし、
出産に向けた身体づくりと、
心地よいマタニティライフを応援します。



ご参加お待ちしております♡

毎週水曜日
マタニティスイミング
10:30～11:20
担当 さやか先生



毎週木曜日
アクアエクササイズ
12:30～13:20
担当 Naomy先生

毎週木曜日
ハイドロトーンレッスン
13:30～14:20
担当 Naomy先生

プールご利用の際、赤ちゃん和妈妈のために血圧・心拍数測定などセルフチェックをおすすめします

※レンタル水着ございます

高座施設組合屋内温水プール ☎046-238-8780

☆詳しくは別紙参照

