



妊娠期の運動不足解消に！



# マタニティ スイミング



この度はご懐妊おめでとうございます。新しい命の誕生を心待ちにされていることでしょう。妊娠すると様々な体の変化、心の変化が訪れてきます。中でも体重の管理はプレママたちの悩みの元。適切な運動と食事の管理で、マタニティーライフを楽しみましょう。元気な赤ちゃん誕生に向けて、是非私たちにお手伝いをさせてください。

レッスン日 火曜日 → 12:15 ~ 14:00



1回券 2,700円

4回券 8,640円

通しやすい  
チケット制



妊娠16週からご参加可能です。ご入会にあたり医療機関での証明書の提出をお願いしております。詳しくはお問合せください。

## レッスンの流れ

12:00 入館・更衣

12:20 助産師による健診

準備体操をしてレッスン開始

13:30 レッスン終了

13:45 助産師による健診

14:00 更衣・退館



プールサイドにて行います

水泳練習を中心に、呼吸法も行います  
個々の泳力に応じて泳ぐ距離は変わります

プールサイドのジャグジーでリラックス&おしゃべりタイム  
コーチや助産師になんでも相談してください

体温・血圧・体重測定を行います

気を付けてお帰りください



私たちが担当しています



追立コーチ

WELCOME

お待ちしております



木戸口助産師

助産師さんがついているので  
安心して運動できます



体験レッスン受付中！

まずは一度体験してみませんか？プールの  
雰囲気やレッスンを体験してからのご入会、  
大歓迎です！フロントにてご予約ください。  
(電話予約可能です)

体験料500円

価格は全て税込みです

3児の子育て奮闘中の現役ママ  
マタニティーライフのお手伝いを  
させていただきます

妊娠中は体調の変化が起きやすい時  
期。無理をせず安全にスイミングを  
楽しみましょう



エス・パティオスポーツクラブ

078 (796) 6518

