

カンガルーママスイミング（妊婦水泳）案内

マタニティスイミングとは・・・？

妊娠中の健康と
安産の為に運動療法

妊婦さんにうれしい効果がいっぱい！！

気持ちよく汗を流してストレス解消！
妊娠中起こりやすい腰背痛・むくみ・肩こり
等を解消！
脂肪を燃焼し太りすぎを防止！
産後の体力・体型回復の促進！
毎回、助産婦さんが問診・付き添います！
呼吸法（ラマーズ法）の練習が水中で！
妊婦さん同士の情報交換で妊娠中の不安を解消！

体験者からのひとこと！！

友達ができ楽しかったー
ストレス・運動不足の解消になったー
体重の増加が抑えられたー
毎回赤ちゃんの心音を聞けて安心したー
腰痛・肩こりが、治ったー
呼吸法が、お産時役にたったー
etc

時間

毎週木曜日（日程表参照）

10:00 ~ 受付 10:30 ~ 11:40 レッスン

対象

正常妊娠 16週以上の方で、医師の許可を受けた方

会費

入会金 2,000円 1回券 500円 5回券 2,000円

定員

30名

申込方法

スイミングクラブ受付窓口にて入会許可証明書を受取る。

各自の受診産婦人科医に、入会許可証明書を提示し、医師に許可を受ける。

スイミングクラブ受付窓口にて、入会許可証明書を提出する。

入会の手続きをとる。 ご入会時にご用意いただくもの

- ・入会金
- ・顔写真1枚（3×3.5センチ スナップ可）
- ・印鑑（認印）

内容

メディカルチェック 血圧・体温・胎児心拍の測定

入水 ストレッチ・水中ウォーキング・水中座禅 など

キック・クロール・バタフライ・・・ 泳力に合ったレッスン

呼吸法（ラマーズ法）マッサージ