

『マタニティスイミング』参加者募集！！

開催時期

・毎週 月 ・ 木曜日の2回 (開催日程カレンダーによる)
※ 月 ・ 木 どちらかの参加も可



内容

- ① 各種測定
(当日の健康状態を知るために練習の前と後に、体重・脈拍・血圧
お腹の張り具合などを測定し、個人カードに記入します。)
- ② 4泳法の練習とリラクソスの練習
- ③ 水中座禅と呼吸練習

※問診には毎回助産師さんが立会いますのでお気軽にご相談下さい



呼吸練習

受講できる方

- ・妊娠4ヵ月末(16週)より、過去に流産・早産の経験がない方
- ・現在通院している医師の証明が得られた方

受講料

受講料 … 1回 700円

※初回に別途保険料として、1,850円が必要となります

申込方法

- ① 所定の申込用紙・医師証明書をそえて海洋センター
受付まで直接お申込み下さい。
- ② 医師の許可がおりましたら、B&Gまで連絡頂けると
そのお電話で受付させていただきます。初回受講時に、申込用紙
医師証明書はご提出ください。



水中座禅

マタニティスイミングの効用

ストレスの解消！水泳は、
おなかの重さから解消されて
のびのびと体を動かせるスポーツ

水の浮力で重い子宮を支えていた
背筋や腰筋の負担がとれ、
筋肉が休まります。

筋肉の力を抜く(リラクソス)コツを
覚えてお産にのぞめお産がより
軽くなることが期待されます！

☆マタニティスイミングに参加した感想

袋井市 30代の方より

良い気分転換になり、参加したことで友人もでき良かった。
呼吸法や水中座禅は とても役に立ったと思う。
うまくいきめたので、分 娩室に移ったからの
時間が短くすんだ。
コーチや助産師さんからも いろいろ話を聞くことが
できて安心できて良かった。



☆マタニティスイミングに参加した感想

磐田市 30代の方より

同じ時期に出産予定のママさん達、コーチ、助産師さんと色々話か
いきて不安も解消されとても楽しかった。
水の中い いはい動いてストレスも発散できました。
もししたら オフロ好きなお母さんのおかけか？
転勤で友達もいなくなるといふのが、プールに行くといつもお話
できい つも楽しかった。残念ながら また転勤に…
でも参加できた事とても感謝してる。
ありがとう ございました。



【お問合せ先】

袋井B&G海洋センター

指定管理者 株式会社サンアメニティ

TEL 0538-43-1523

URL <http://fukuroi-bg.jp/>

