

『マタニティスイミング』参加者募集！！

開催時期

・3月から11月までの、毎週火・金曜日の2回（休館日を除く）

問診	11:00	～	11:30
練習	11:30	～	12:30
問診	12:30	～	13:00



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

5回チケット … 3,500円（予定日月は、1回700円）
（初回に別途保険料として、1,600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 医師の許可がございましたら、B & Gまで連絡頂けます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（リラククス）コツを覚えてお産にのぞめお産がより軽くなるのが期待されます！

☆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、娩室に移るまで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して良かった。

☆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ができ不安も解消されとても楽しかった。水の中は、いっほい動いてストレスも発散できるとも思いました。おフロ好きなのでプールのおかげかも？ 転勤で友達もいなくなると寂しかったが、プールに行くといいお話しができ、いっほい楽しかった。残念ながら、また転勤に…いっほい嬉しかった事をとても感謝しています。ありがとうございます。



【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/>

