

◎ 注 意 事 項

●次の場合は練習をお休みいただきます。

- ① 担当医師、助産師、インストラクター等に禁止されたとき。
- ② 出血のあるとき。
- ③ 腹筋が規則的に走るとき、または1回の腹筋が長く続くとき。
- ④ 熱がある、体がだるいなど体調が悪いとき。
- ⑤ 伝染性の病気にかかっているとき。

申 込 書

私は、このたびマタニティスイミングコースに参加いたしたく、本人署名、捺印の上申込みいたします。

申込み後は、規則及び注意事項を厳守し、指導員の指示に従うことを誓います。

平成 年 月 日

袋井B&G海洋センター 様

住所 〒 _____

氏名 _____ ④ TEL _____

生年月日 _____ (歳) 血液型 _____

出産予定日 _____ 第 _____ 子