

# マタニティスイミング



マタニティスイミングは、妊婦の方同士で楽しく、リラックスしながら出産への期待や喜びを分かち合っていきます。泳力別に分かれますので、はじめて水泳をする方も安心してご参加いただけます。呼吸法やスイミングで体を動かし、運動不足やストレスの解消を行います。より安定したマタニティライフを送れるよう、楽しく元気に健康づくりをしてみたいはいかがでしょうか。

## ■入会資格

- ・妊娠 16 週以上経過していること。
- ・多胎妊娠でないこと。

## ■持ち物

- ・妊娠経過証明書(16週以上だとわかるもの)

※書式は問いませんが、**通院中の医院にて記入・捺印が必須**となります。当スクール指定の物はフロントでお渡し、もしくはホームページからダウンロード頂けます。

- ・当スクール指定の同意書(兼入会申込書)

- ・母子手帳

- ・写真(約4cm×3cm)スナップ写真可

- ・水着、帽子、バスタオル、ゴーグル、プールサイド用の小さめタオル、水分補給用の飲み物(フタのできるもの)

- ・事務手数料 ¥4,400(税込)

※入会手続き時に現金もしくはクレジットカードでお支払いください。

- ・月謝 開始月と臨月は都度支払が可能です。間の月は在籍曜日や回数に合わせた月謝制となります。(料金は別紙参照)

## ■レッスン曜日・時間

毎週火曜日・金曜日

時間…12:00(入場)～13:45(お風呂の利用は 15:00 迄)



## ■カリキュラム スクールの流れ

体調チェック(血圧・体重)



安産体操



水泳練習



水中座禅・呼吸法



血圧・体重測定



初めての方は、1回に限り¥1,100(税込)で体験受講することができます。参加条件は入会資格と同様です。妊娠経過証明書、同意書をご用意していただき、体験希望日前日までに電話でご予約ください。(体験後にご入会の方は事務手数料に体験料を充当します)

ドゥ・スポーツプラザ豊洲 スクールフロント

江東区豊洲 2-1-14 ららぽーと豊洲2 2階 Tel 03-6303-6691

スクールフロント営業時間 月～土曜日 10:30～19:00  
日曜日 10:30～16:00

# 妊娠経過証明書

氏名 \_\_\_\_\_

妊娠週数 \_\_\_\_\_ 週

上記の者は、現在正常に経過しております。

※ 特記事項

年 月 日

病院名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

医師名 \_\_\_\_\_ (印)

日新ウエルネス

# 【同意書】

私は貴クラブの『マタニティ水泳スクール』に入会するにあたり、「入会しおり」の注意事項をよく読み、十分理解した上、これを守ります。

- ①妊娠16週以上経過しています。
  - ②過去に自然流産・早死産を3回以上繰り返しておりません。
  - ③胎児心動音は聞こえました。
  - ④今回の妊娠についての異常を指摘されていません。
  - ⑤現在診察を受けている産科医の了承を得ています。
  - ⑥水泳・体操などのスポーツに関係なく、一般的に約5.3%早流産があることを心得ています。
  - ⑦刺青、タトゥー、ボディーペインティング等はありません。
- 上記事項に相違なく、万一異常が起こりましても異議の申し立ては致しません。

年 月 日

氏名

印

## 《マタニティスクール入会申込書》

※太枠の中のみご記入下さい。

会員種別 (○で囲んでください)	住所	〒	TEL	-	-	-
一般						
豊洲・法人	練習開始日	年	月	日	(	週)
NO.	氏名				(	才)
希望コース	火・金・週2	出産予定日	年	月	日	

### 《スタッフ記入欄》

会員NO	受付者	納入金額	事：円	納入印
			月：円	
			計：円	

ドウ・スイミングスクール豊洲