

# マタニティ スイミング

楽しくマタニティライフ!

元気な赤ちゃんを産みましょう

KSS横須賀スイミングスクールのマタニティスイミングでは、助産師常駐。プールに入る前メディカルチェックをします。体温や脈拍、血圧測定、体調ヒアリングします。泳げない方でも大丈夫です。専属のインストラクターがサポートします。

対象：妊娠 16 週以降で医師の同意のある方

曜日：月曜日・木曜日

時間：13:00～14:00

会費：月 4 回 ¥9320 月 8 回 ¥11,010

## ★マタニティスイミングの効果★

- ・運動不足の解消
- ・体重増加予防
- ・ラマーズ法習得
- ・出産に向けての体力作り
- ・水中に浮かぶことによるリラックス効果
- ・血行促進により肩こり、腰痛、むくみケア
- ・同じ不安や悩みを抱えるママ友を作れる
- ・ストレス発散
- ・助産師さんやインストラクターに悩みや体の事気軽に相談できる。



KSS横須賀スイミングスクール