

マタニティスイミングへようこそ



楽しいマタニティライフを送っていますか？
妊娠中は様々な制限もありますが、お医者様の許可が得られれば、
マタニティスイミングを始めることができます。
家の中に閉じこもりがちの方・・・赤ちゃんを産むのに不安な方・・・
お友達がほしい方・・・体重管理が気になる方・・・
是非、コナミ船堀のプールで楽しく運動して、楽しいマタニティライフを
一緒に過ごしてみませんか？
随時見学できますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

レッスン日 毎週水曜日・金曜日
月会費 月4回コース 8400円 月8回コース 10500円
時間 11:00~12:30



レッスンの流れ

- 10:40~ 授業前測定 (血圧・体重) 助産師による問診
- 11:00~ 準備体操 (ストレッチ・呼吸法)
- 11:30~ 水中練習 (初級、中級に分かれる。
主にクロール、背泳ぎ、バタフライ)
- 12:15~ ストレッチ (呼吸法を交えて、リラックス)
- 12:30~ シャワー (採暖室にて身体を温めます。)
- 12:50~ 授業後測定 (血圧・体重) 助産師による問診

お申込

- ・ 初期登録料 3,150円 (税込)、月会費2ヵ月分、Dr 許可証、同意書、問診表、母子手帳、印鑑
写真2枚 (2.5cmx3.5cm) 許可証、同意書、問診表は指定用紙にてご提出下さい。
- ・ **お医者様の許可を得られた、妊娠16週以上の方からお申込いただけます。**
- ・ 3ヶ月目以降の月会費は、前月末までにフロントにてご入金いただきます。
- ・ 臨月は退会届をご提出頂き、1回分ずつレッスン料をフロントにてご入金いただきます。

- ・ マタニティコースは、リラックス・リフレッシュ・運動による体調、体重管理が目的です。
- ・ 無理をせずペースを守ってレッスンにご参加下さい。
- ・ レッスン中に体調が悪くなったときは、直ちにスタッフまでお申し出下さい。
- ・ お化粧品、貴金属類はご遠慮下さい。
- ・ 練習時の持ち物・・・水着・キャップ・ゴーグル・タオル・母子手帳・Tシャツ・短パン

コナミスポーツクラブ船堀マタニティコース
03(5605)5311 担当:久住

妊婦水泳入会時検診の依頼

当クラブでは、妊娠16週を経過された方を対象にマタニティスイミングを開催致しておりますが、かかりつけの医師に診断をお願いし、支障のない方のみ入会許可をさせていただきます。

つきましては、下記入会時検診をお願い致したく、ご多忙中誠に恐縮ではございますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

(株)ヨウコウ
コナミスポーツクラブ船堀
〒134-0091
江戸川区船堀3-5-7 TOKIビル4F
TEL03(5605)5311

氏 名 生年月日 年 月 日

妊娠週数 週 日

1. 妊娠16週以降である。
2. 子宮口が閉じている。
3. 感染症(カンジタ・トリコモナス等)がない。
4. 過去に流早死産を経験していない。→ 現在の妊娠で異常がなく、Drの許可があれば可能とする。
5. ハイリスク妊婦ではない。(心臓疾患・重症貧血・妊娠中毒症・糖尿病・双胎等)

上記の者は、現時点では異常の無い事を認めます。

平成 年 月 日

医療機関名称

所在地

担当医師名

入会同意書

株式会社ヨウコウ

コナミスポーツクラブ船堀 御中

私は、貴社スクールのマタニティー(妊婦水泳)スクールに入会するに当たり、事前に主治医(担当医)もしくは、医師の診断による支障がないことを確認し、家族の同意を得た上で、診断書を添えて入会を申し込みます。

又、妊娠20週以降でも1%の流産、4.33%の早産があり、普通の日常生活をしているだけでも、破水・流早産になることも十分理解しております。

尚、有事の際には、貴社スクールに対して一切迷惑をかけないことを誓います。

平成 年 月 日

住 所	〒	
氏 名	本人 印	家族(夫) 印
出産予定日	平成 年 月 日	
現在通院している病院名		主治医
病院住所・TEL		TEL
緊急連絡先	(続柄) 氏名	TEL