

マタニティスイミング入会手続きのご案内

- 対象 妊娠 16 週以降および妊娠経過が順調で主治医の診断書（許可書）を提出頂いた方
■内容 妊娠中を快適に過ごし、分娩に向けて心身の準備を目的とします。

- * レベルに合わせたスイムレッスン
- * ラマーズ法による呼吸法・水中座禅
- * 最初の 30 分は問診と軽いストレッチを行いません。

■レッスン時間および回数

火・金曜日 12:00 ~ 12:30 第 2 スタジオにて検診&ストレッチ
(6 回/月) (初回のレッスンの方は母子手帳をご持参ください)
12:30 ~ 13:30 プールにてスイムレッスン

※レッスンは 1 ヶ月 8 回設定されています。そのうち都合のよい 6 回を選んでご参加下さい。

※7 回以上参加の場合は 1 回、2,200 円（税込）にてご参加いただけます。

※レッスン開始 30 分前からご入館頂けます。レッスン終了後は 45 分以内にご退館下さい。

■持ち物 母子手帳・水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル・ストレッチのできるウェア

※アクセサリ類（マリッジリングは除く）は全てお外し下さい。

外したアクセサリはロッカーでの保管をお願いいたします。

※お化粧を落としてから入水して下さい。

■必要書類

(1) 入会申込書

- ・記入例を参照の上ご記入下さい。
- ・同意書にご署名と捺印をお願い致します。

(2) 健康診断書（担当医のご署名と捺印をお願い致します。）

(3) 写真

- ・ヨコ 2.5cm × 3cm のものを 2 枚ご用意下さい。
- ・スピード写真、スナップ写真でも結構です。

(4) 預金口座振替依頼書

- ・取扱金融機関一覧の銀行をご利用下さい。
- ・記入例を参照の上ご記入下さい。

(5) マタニティ個人カード（太枠内をご記入下さい。）

(6) マタニティコース入会時アンケート（ご協力お願い致します。）

■諸費用

入会金 11,000 円（税込）
月会費 13,420 円（税込）× 2 ヶ月分
登録手数料 1,100 円（税込）
カード発行料 1,100 円（税込）

■退会

当月の 10 日まで ※10 日が休館日の場合は、翌営業日まで

会員カード・印鑑をご持参ください。所定の退会届に記入・捺印いただき、レセプションまでお届けください。代理の方でも手続きできます。

※自己の責任と危険負担において、本クラブの施設を利用してください。

※レッスン参加後のドクターストップ又は怪我等、今後のレッスンに参加ができない場合でも月会費等の返金は出来かねます。

※出産予定月の 2 ヶ月前まで在籍した場合、翌月と出産予定日まで 6 回参加可能

2,200 円（税込）/回

■営業時間

月曜日 休館日（キッズスクールのみ営業） 火～金曜日 9:00～22:30
土曜日 9:00～20:00 日曜・祝日 9:00～19:00

セントラルフィットネスクラブ南青山店
〒107-0062 東京都港区南青山 6-1-3
コレツィオーネ B1・B2
TEL 03-5468-1191