

## 1. スクール概要

妊娠16週以降の健康な妊婦さん対象のスイミングスクールです。  
 軽いストレッチ体操とスイミングエクササイズ、また、実際の出産に役立つ「呼吸法」などの練習も行ないます。健康な妊婦なら適度な運動をしたほうがいい、とは今や常識。  
 セントラルスポーツでは、顧問医、元聖路加病院産婦人科医長伊藤博之先生の指導の下、運動前後の健康チェックは検診者(助産師、または看護師)が、スイミングは専門の研修を受けたインストラクターが担当いたします。

2. 対象……妊娠16週以降の健康な妊婦。※受講にあたっては医師の診断書が必要になります。

3. 練習日時……毎週 月曜日 11:10~13:30 (4階スクール入口から入館をお願いいたします。)  
 ※月毎に実施回数が異なる場合があります。マタニティカレンダーをご確認ください。

4. 練習場所……4階第2スタジオ、20mプール ※3Fフィットネスロッカー、スパをご利用ください。

## 5. 諸費用 (税込)

登録手数料	1,100円
月会費(月3回コース)	7,810円
会員カード発行手数料	1,100円
持ち物	会員カード 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上下 母子手帳

## 6. 入会時にご用意いただくもの

・登録手数料 1,100円 ・月会費 1ヶ月分 ・会員カード発行手数料1,100円 ・写真 2枚(2.5×3.0 cm)  
 ・入会申込書(当クラブ指定) ・医師の診断書(当クラブ指定)

## 7. 月会費納入について

毎月、15日までに翌月の月会費を受付にてお支払いください。  
 (月会費は前納制となっております。)

## 8. 退会について

退会は、希望される月の10日までに退会届出用紙を受付にご提出ください。  
 ※11日以降の届出は翌月末の退会となりますのでご注意ください。

## 9. チケット制度について

ご退会後1ヶ月間は月会費制ではなく、1回ずつのお支払い(チケット)で練習に参加できますので、予定日間近まで水泳をお楽しみいただけます。

## 10. 練習日程について

練習カレンダーをご参照ください。練習実施日に月3回の日程を選択してご参加ください。  
 また、月4回以上参加の場合は1回2,200円(税込)のチケットでご参加いただけます。

## 11. 練習内容

時間	内容	場所
11:10~11:20	検診	4F第2スタジオ
11:20~11:45	ストレッチ体操	4F第2スタジオ
11:45~12:45	スイミング	20mプール
12:45~	着替え	3Fロッカー、スパ
~13:30	検診	4Fプールギャラリー

プールご利用上のごお願い  
 ・プールへはタオルをお持ちください。  
 ・プールに入る前にはお化粧を落としてシャワーを浴びてください。  
 ・ネックレス等のアクセサリー類は外してください。