マタニティスイミングスクール 体験会

対象 妊娠 16 週～妊娠 28 週前後

出産前までの妊娠経過が正常な妊婦の方

水中での無理のない運動により、妊娠中の不快な症状を緩和したり、
筋肉の緊張とリラックスを身につけ出産に備えます。

マタニティスイミングの効果

- 不快症状の予防緩和
- 安産に向けた体づくり
- 呼吸法を体得できる
- ストレス解消
- 妊娠中の体重管理

レッスンの流れ

01 体調チェック＆ストレッチ・体操

血圧・脈拍・体温・体重などの計測を行います。入水前にスタジオにて簡単なストレッチを行います。

02 水泳＆水中歩行

泳ぎ方や水中エクササイズについては、インストラクターが丁寧に教えますので、初心者の方でも安心して行うことができます。個人のレベルに合わせて進めます。

03 ラマーズ法の呼吸法

プールサイドに足をかけ、ラマーズ法の呼吸法を行います。水に浮かび、リラックスしながら、分娩の正しい知識、呼吸法と弛緩法を学んでいきます。

04 水中座禅

無理のない範囲で水の中で座禅を行います。「息をとめること」や「素早い呼吸」の仕方を練習することで、お産の際の「いきみ」を有効に行うことにつながります。

日程・時間

２月１７日（月）１３：００～１４：３０
２月２４日（月）１３：００～１４：３０

【体験料】
５００円／回

体験のご予約は1週間前までに電話にて連絡をお願いいたします。

TEL　０４５－５６０－５５７１

CENTRAL SPORTS