

「マタニティスイミング」参加同意書

以下の内容を十分ご理解いただいた上で、ご参加いただきますようお願いいたします。

1. プログラムについて

このプログラムは、妊娠16週以降で妊娠経過が正常の方を対象とし、妊娠中を心身ともに快適に過ごす手助けをすることを目的としています。

2. プログラム内容

ストレッチ、スイミング、またラマーズ法の呼吸法等を行います。皆さんの体力や運動経験に合わせ、レッスンを進めていきます。

3. 参加条件

- 1) 主治医の健康診断書を提出している。
- 2) 家族（配偶者等の親族）も参加に同意している。

4. 注意点

参加される方は、参加条件を満たしていることを必ずご確認ください。また、主治医より運動中止の指示があった場合には、速やかに運動を中止してください。

同意書

プログラム参加にあたり、私は本プログラムの目的、内容、参加条件ならびに注意点を十分に了解しました。つきましては、本プログラムに従って運動した際は自己の健康状態に留意の上、インストラクターの各指導に従います。更に、貴クラブの規約を遵守し、クラブ内において傷害または急性疾患等の事故の発生することのないよう、常に安全管理に注意し、自己の責任において本コースへの参加および施設利用を行うことを予め同意します。

年 月 日

本人署名 _____ 印