

# 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、  
筋肉の緊張とリラクセ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

10月 5・19・26日

11月 2・9・23・30日

12月 7・14・21日(土) 12:30~14:00

レッスン体験受付中!!

体験は前日の16:00までお申込みください。

※詳細はスタッフまでお問い合わせください。