マタニティスイミングスクールのご案内

■内容・開催日時・回数

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。最初の20分は軽いストレッチを行い、その後、レベルに合わせたスイムレッスンやラマーズ法による呼吸法・水中座禅を行います。

開催日時	レッスン回数／持ち物
金曜日／10:30～12:00 **10:30～10:50 スタジオにてストレッチ** **11:00～12:00 プールにてスイムレッスン**	レッスンは1ヶ月3回です。3月・7月・12月は3回設定となり、その他の月は4回設定中、ご都合のよい3回を選んでご参加ください。4回目の参加をご希望の方は、4,400円(税込)にてご参加いただけます。 **【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エア**

●レッスン開始30分前からご入館いただけます。レッスン終了後は45分以内にご退館ください。
●アクセサリー類（マリッジリングを除く）は全てお外しください。外したアクセサリー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ください。

■定員

8名（最少催行2名）

■入会諸費用

対象	登録料	カード発行料	月会費（月3回） ※フリーチョイス制
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）をご提出いただいた方	¥1,100 [税別¥1,000]	¥1,100 [税別¥1,000]	¥11,000 [税別¥10,000]

●カード発行料は入会時のみお支払いいただきます。ただし、再発行の際は税込330円いただきます。
●当クラブでは、口座振替による月会費の納入方法を採用しております。翌月分の月会費を前月28日に口座より引き落としさせていただきます。

■お申し込みについて …以下のものをご用意ください

※入会諸費用のお支払いはクレジットカードも可能です。

月会費2ヶ月分	**登録手数料** ¥1,100 [税別¥1,000]	**カード発行料** ¥1,100 [税別¥1,000]	**指定金融機関の（※）キャッシュカード・届出印**
入会申込書 ・記入例を参照の上ご記入ください ・同意書にご署名と捺印をお願いいたします	**健康診断書**(当社指定のもの) 医師のご署名と捺印をお願いします HPよりダウンロードできます	**参加同意書**(当社指定のもの) HPよりダウンロードできます	**ご入会時アンケート** ご協力をお願いいたします

【指定金融機関】 ゆうちょ銀行、千葉、みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、埼玉りそなおよび（※）京葉、（※）千葉興業銀行の各本支店
※指定金融機関の口座をお持ちでない方はお手数ですがご用意願います。 ※京葉・千葉興業は届出印・通帳番号の分かるものが必要です。

■退会について

当月の10日まで（10日が休館日の場合は、翌営業日まで）にお手続きください。
会員カード・印鑑をご持参いただき、所定の退会届に記入・捺印の上、レセプションまでお届けください。
代理の方でもお手続き可能です。

●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または怪我等、今後のレッスンに参加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3回参加可能です。参加費4,400円（税込）／1回。

CENTRAL SPORTS セントラルウェルネスクラブ おおたかの森店
〒270-0139 千葉県流山市おおたかの森南一丁目5番地の1 流山おおたかの森S・C 3F TEL (04) 7156-7350