



体力づくり

水の抵抗で無理なく
出産に備えた体づくり



友達づくり

同じ時期に出産を迎える
仲間づくりのきっかけに



ストレス解消

妊娠中のイライラ・
不安の解消に

マタニティスイミングスクール

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。
お母様同士の情報交換もストレス解消に役立ちます。



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・体重などの計測と、助産師による問診を行います。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 & 水中エクササイズ

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。

※上記は一例となります。実際のレッスン内容と異なる場合がございます。

※レッスン時間（90～120分）や月会費等の詳細は、実施クラブにお問い合わせください。

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

会員の皆さまの声



Aさん

＜妊娠8ヶ月＞

母がマタニティスイミングに通っていたため、私も入会しました。様々なエクササイズを教えてくれたり、泳げない泳法も1から丁寧に教えてもらえてとても楽しいです。



Bさん

＜妊娠6ヶ月＞

つわりで太ってしまい、ダイエットもかねて入会しました。ストレッチと水泳でむくみが解消され、体の循環がよくなったと思います。



Cさん

＜妊娠5ヶ月＞

運動不足解消、出産に向けての体力づくりのため入会しました。本番に備えた呼吸法を行うところが気に入っています。同じマタニティの方と一緒に練習できることがいいですね。

よくあるご質問

Q 泳げなくても入会できますか？

A 個人にあった泳法、練習法、距離(運動量)を設定しますので、安心してご参加ください。

お腹が大きくなるにつれて陸上での運動は苦しくなりますが、水中では浮力があり、陸上に比べて楽に気持ちよく体を動かすことができます。水中でのエクササイズでお産に必要な筋肉の緊張とリラックスを体で覚えることができます。

Q いつまで通えますか？

A マタニティコースは主治医からストップの指示が出るか、「出産間近」とご自身で判断するまで通うことができます。

Q どんな水着を選んだらいいですか？

A マタニティ用の水着、腹囲のゆったりとした水着をご用意ください。ビキニタイプでのご参加はご遠慮いただきます。

Q 緊急時の対応について教えてください。

A レッスン実施中は助産師が待機しております。緊急時には病院(主治医)に連絡し、経過を報告し指示を仰ぎます。