

マタニティスイミングスクールのご案内

2025年4月～

■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30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
月曜日／13:30～15:00 木曜日／13:30～15:00 13:30～14:00…ストレッチ 14:00～15:00…プールへ移動しスイムレッスン ※13:20より体調確認(体温測定、血圧、健康チェック)を行います。	レッソンは1ヶ月6回設定されています。そのうちご都合のよい3回を選んでご参加ください。4回以上の参加の場合は、1回4,400円にてご参加いただけます。 ※別紙マタニティカレンダーをご確認ください。
	【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

- レッスンの13:00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。
- アクセサリ類(マリッジリングを除く)は全てお外してください。外したアクセサリ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	¥1,100	¥22,000

- カード発行料は入会時のみお支払いいただけます。ただし、再発行の際は330円いただけます。
- 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	カード発行料 ¥1,100	指定金融機関の (※) キャッシュカード・届出印
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。

【指定金融機関】 ゆうちょ銀行 および みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、埼玉りそな、千葉、横浜銀行の各本支店

※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。

■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／1回。

セントラルフィットネスクラブ24 月島・佃店

〒104-0051 東京都中央区佃一丁目11-5リバーシティ21ピアウエスト フィットネス棟 TEL.03-6221-3122

※表示価格には消費税が含まれております。