

# ～妊婦さんのための水中運動教室～

# すいすいマタニティ



羊水の中にいる赤ちゃんと同じ気持ちになって、  
水の中で楽しく安全に体を動かし、赤ちゃんを迎える準備をしよう

「一昔前まで妊娠中に運動をするなんて流産になりかねないからダメ!!」と言われてきましたが、流産の原因が別であることが色々な研究で証明されてきました。そこで妊娠経過中に異常がないことを前提に、適度な運動を行うことによって妊娠中の不快な症状を緩和させ、出産に必要な体力や筋力を補うことが出来ます。

## 期待出来る効果

- ♡分娩時に有効な「呼吸法・いきみ(こらえ)・弛緩(リラックス)を体得する
- ♡妊娠中の余分な体重増加を防ぎ、腰痛、背痛、肩こりなどの不快な症状を軽くする
- ♡水中では身体も軽く感じ、比較的楽に動くことができ、運動不足解消になる
- ♡お産や育児に必要な筋力・体力を作ろう
- ♡精神的に安定させ、余裕を持ってお産に臨もう
- ♡産後も付き合える仲間・ママ友を作ろう
- ♡受講後は、思わず「気持ちいい～」爽快感でいっぱいになれる

毎レッスン専門の先生と  
助産師さんの  
サポートで安心♪

## 受講対象者

- ・妊娠16週以降の方
- ・産科的に異常のない方
- ・産婦人科医及びご家族の同意がある方（同意書の提出が必要）

## レッスン開講

- ①火曜日コース 毎週火曜日
- ②金曜コース 毎週金曜日
- ③週2コース 毎週火・金曜日

3コースともに

13:00～14:00

※レッスン後、お風呂もご利用  
頂けます

## 受講料

- ①、②コース・・・ともに1ヵ月5,120円
- ③コース・・・1ヵ月10,240円

## 申込期間

毎月1日～15日（定員15名）

※申込期間が過ぎた場合でも定員に達していなければ申込可能となります。  
お問い合わせ下さい。

## 応募方法

TEL (054) 355-3113（フィットネス直通）  
※フィットネス休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）  
清水テルサホームページ <http://terra.net>

## 必要な書類

- ・産婦人科医同意書
  - ・家族同意書
  - ・申込書兼領収書
- ※こちらの書類はホームページよりダウンロード出来ます。  
ダウンロード出来ない場合はお申し付けください。



室温：30～32℃（平均）  
水温：30℃（平均）



清水テルサ 静岡市清水区島崎町223

（静岡市東部勤労者福祉センター）

指定管理者：清水テルサ管理運営共同企業体