

マタニティビクス受講までの流れ

開催場所：プール棟3階 レクリエーションホール 検診場所：レクリエーションホール隣の救護室内

曜日：水曜日

事前検診時間：11:00～ レッスン時間：11:30～12:30 事後検診時間：12:30～

事前の登録（事前に登録をしていただかないと受講できません）

- ◇登録書・同意書の記入（ご本人署名捺印済みの書類）
 - ◇妊娠経過証明書の提出（通院されている病院の署名捺印済みの書類）
- 上記書類が揃い次第、登録カードを発行

受講当日

登録カードを総合受付（プール棟3階）へ提出し、個人のカルテを受取る

着替え（スタジオ横のロッカールーム）

- ◇ロッカー使用料 1回：10円（20円投入、10円リターン式）

検診場所にて事前検診を受診（助産師さんによる）

- ◇胎児診断装置による赤ちゃんの児心音チェック
- ◇血圧・体重測定
- ◇その他問診

券売機にてチケットを購入

- ◇マタニティビクス受講料 1回：1,020円

受診後、レッスン開始

レッスン終了後、検診場所にて事後検診を受診

- ◇胎児診断装置による赤ちゃんの児心音チェック
- ◇血圧測定
- ◇その他問診

事後検診終了後、助産師さんに個人カルテを返却し、登録カードを受取る

着替え

終了

お持ちいただく物

- シューズ（室内用運動靴）
- ウエア（カラダにフィットするTシャツやタンクトップとスパッツなど）
- ソックス（厚手のものがオススメです）
- タオル（大きめのタオルがオススメです）
- 水分（受講中の水分補給用です。センター内でも販売しております）