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)へ提出されて、個人のカルテを受取



着替え(スタジオ横のロッカールーム)

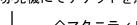


◇ロッカールーム利用料 1回:10円

検診場所にて事前の検診を受診 (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・体温・体重測定
- ◇その他問診

券売機にてチケットを購入





受診後、レッスン開始



レッスン終了後、検診場所にて事後の検診を受診

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

着替え



総合受付へ個人カルテを返却し、登録カードを受取



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
- 一内でも販売しております)