

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

◇マタニティビクス 1回受講料：1,000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）
- ウェア（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）