



妊娠中のママへ

マタニティエクササイズで

お腹の赤ちゃんと元気な

身体づくりにチャレンジ



### ◎開催日程 毎週 金曜日

平成29年度開催日程(日程が変更になる場合がございます。)

月	日程	月	日程	月	日程	月	日程
4月	7・14・21・28	5月	12・19・26	6月	2・9・16・23・30	7月	7・14・※
8月	※	9月	1・8・15・22・29	10月	6・13・20・27	11月	10・17・24
12月	1・8・15	1月	12・19・26	2月	2・9・16・23	3月	2・9・16・23・30

※7月19日～8月31日の期間はプール夏季期間につき、レッスン開催中止となります。

### ◎開催時間

事前検診 11時25分～12時25分                      事後検診 13時25分～14時25分  
 プールレッスン 12時25分～13時25分 (更衣室への入場時間は12時10分からとなります)

### ◎参加対象

下記の4つの事項を満たした方で、参加は当スポーツセンターの指定した参加可能期間内と致します。参加可能期間は、登録後最初のレッスン参加可能日～出産予定日1週間前のレッスンの日までとなります。ただし、体調の変化や異状が見られた場合、受講をお断りすることがあります。

- ①概ね妊娠16週目の安定期を迎えた健康状態の良好な妊婦
- ②事前登録を済ませた方(レッスン当日でもOKです。所要時間5分程度)
- ③主治医の署名・捺印のある妊娠経過証明証及び、本人の署名・捺印のある自己申告書兼同意書の提出  
「きがるにマタニティアクアビクスを受講するにあたっての注意事項」をお読み頂き、記載内容を確認後に自己申告書兼同意書に署名・捺印してください。
- ④レッスン前と後の事前・事後検診の受診

### ◎受講料

1回 1,020円(参加当日、事前検診後に券売機でチケットを購入)  
・レッスンへの参加は先着順となります。事前予約はできませんのでご了承ください。

### ◎参加定員 各回 20名

### ◎ご用意いただくもの

- ・マタニティ用水着・帽子
- ・ロッカー用の20円(利用終了時には10円返却されます)
- ・温かいお飲物(必要な方のみ)

### ◎スタッフ レッスンインストラクター

本間 倫巳 (現マタニティアクアビクスインストラクター)  
 日本マタニティフィットネス協会「マタニティアクア」資格取得者  
 事前・事後検診助産師 江東区助産師派遣 助産師

【お問合せ】  
 東砂スポーツセンター  
 TEL 5606-3171  
<http://www.koto-hsc.or.jp/>