

スポーツクラブNAS志木より
ママにぴったりなプログラム

マタニティスイミング

ママが元気だと赤ちゃんも元気♪



朝6:30に陣痛がきて、病院に
行くも進まず。翌日
ピークで痛いのをいきみのがしに、
『呼吸法』をやったら冷静に、
過ごせました。 Kさん

いっしょだった人は出産後も
あっていて、お家に遊びに行ったり、
これからも楽しくお付き合いが
出来そうです。 Nさん

いろいろな練習メニューがあって、
久しぶりに全身を気持ちよく、
動かせました。
呼吸法、勉強になりました。 21週 Sさん

恵愛病院に
通院中の方は
お得!

～レッスンの流れ～ **60分**

- 1) レッスン前のメディカルチェック
(問診、血圧、体重、脈拍)
- 2) ウォーミングアップ
- 3) バタ足(お一人ずつの泳力にあわせた泳法)
- 4) 呼吸法
- 5) 水中座禅
- 6) アクアゾーンでゆっくりおくつろぎください
- 7) レッスン後のメディカルチェック



レッスン詳細

- 【対 象】 恵愛病院に通院中の妊娠16週以降の健康な方
(子宮口が開いてなければ生まれるまで)
- 【日 時】 水曜日13:00~14:00
- 【持 ち 物】 水着・キャップ・タオル・ゴーグル・飲料水
(都度ミネラルウォーター付)
- 【レンタル】 水着(妊婦用) 500円/回
ゴーグル・キャップ 別途有料
- 【受講料】 チケット制 7,600円/4回
2,000円/1回

※有効期限なし。NAS志木フロントにて販売。

マタニティスイミングご入会に必要なもの(通常) 入会金5,000円 恵愛病院に通院中の方は免除となります 診断書(病院指定用紙) 恵愛病院に通院中の方は健診時にドクターによる無料記入可 同意書・マタニティカルテ(NAS指定用紙) ※診断書は1ヶ月ごとに提出をお願いしております。



陸上での呼吸法

呼吸法や
いきみの練習

レッスン前後は
助産師さんの問診

水の浮力を使うため、妊婦の方でも無理なく継続できるスポーツです。
足にかかる負担が少なく産後の身体の回復が早くなります。レッスン後はジャグジーで
リラックスタイム!妊婦さん同士の友達作りができて楽しく交流できます。

親子スイム 産後も親子一緒に! 赤ちゃんとお風呂でスキンシップ!!

赤ちゃんが持っている水に対する順応性と
水中での運動能力を使って、水への
対応能力を育みます。

受講料:4,500円
時 間:60分/週3回フリー受講
対 象:6ヶ月~3歳



親子スイムご入会に必要なもの(通常) 入会金 5,000円※1 年登録料 4,000円 受講料 2ヶ月分 キャッシュカードまたは、金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの、お届け印、ご本人確認ができるもの ご本人確認の出来るもの ※1.マタニティスイミング卒業生は産後1年以内のご入会に限り入会金が免除となります。

※写真はイメージです。 ※本チラシ記載の価格は全て消費税別です。

産後のアフターケアレッスン

恵愛病院4階
「恵愛ホール」にて開催

「産後のカラダを元に戻すには6ヶ月まで!」といわれています。

すっきり
引き締め!!
アフター
ビクス



出産で広がった骨盤を元に戻すだけでなく、
妊娠中に蓄えた余計な脂肪を燃焼したり、
産後太りの予防も目指します。

腹筋(特に下腹部)を鍛え、くびれを取り戻しましょう!

～レッスンの流れ～

60分



レッスン受講詳細

【対象】 恵愛病院で出産された産後2ヶ月以上の方
【日時】 金曜日12:00～13:00
【場所】 恵愛病院4F 恵愛ホール
【持ち物】 トレーニングシューズ・Tシャツ・スパッツ・飲料水

※赤ちゃんに目が届くところでエクササイズをいたします。*無料体験の実施はございません。

赤ちゃんと一緒に
参加OK!

産後の
リフレッシュ!!
骨盤調整
ストレッチ



カラダの土台でもある骨盤周りの筋肉(インナーマッスル)を
正しい位置にリセットします。

～レッスンの流れ～

60分



レッスン受講詳細

【対象】 恵愛病院にてご出産された産後4ヶ月以上の健康な方
【日時】 金曜日13:15～14:15
【場所】 恵愛病院4F 恵愛ホール
【持ち物】 運動しやすい服装・長めのタオル・お水(500ml)

無料体験/月1回

恵愛病院にてご予約を
お願いいたします。

※お子様同伴不可

※お子様同伴は可能ですが、他の方にご迷惑がからないようご配慮をお願いいたします。

アフタービクス・骨盤調整ストレッチの
ご入会は、スポーツクラブNAS志木で行います。

レッスンへの参加には、恵愛病院の
ホームページにてご予約が必要となります。

受講料
チケット制
(有効期限無し)

3,500円/3回
5,000円/5回

NAS志木フロントにて販売
第1金曜日13:00～13:15は
恵愛病院4階でも販売。