



マタニティ教室、実施中です✽



～肩こり、腰痛、便秘、運動不足対策、体重コントロールに～

【概要】

水中でストレッチなどの運動を行います✽インストラクターと助産師が担当します✽

【対象者】

妊娠16週を超えた方(産科医師の許可が必要です)

【日時】

毎週水曜日(祝日は休講します)

【時間】受付は10:45までをお願いします✽

10:15～11:00 メディカルチェック

11:00～11:45 水中歩行・水中運動

12:00～12:30 メディカルチェック

【料金】

1,300円/回(入館料+ロッカー代) ※夏季は料金が異なります

【申し込み方法】

お電話ください✽ ☎0853-30-0707(出雲ゆうプラザ)

お気軽に
お問い合わせ
ください✽

