

# 出雲ゆうプラザ マタニティ教室開催！

水中で運動することで、浮力を利用してリラックスしながらストレッチを行ったり、水の抵抗を利用して筋力・体力向上させることで、**妊娠中の体重コントロール**を容易に行うことができます。  
そのほかにも水中運動後のうれしい効果が盛沢山！！

★肩こり、腰痛、便秘解消、  
足のつり軽減など・・・

水中ではおなかへの負担も少なく、出産や子育てに必要な体力づくり・運動不足解消に役立ちます！

一緒にマタニティライフを楽しみましょう♪

- ◇日時・・・毎週月曜日（祝日は休講）
- ◇時間・・・10：15～11：00 メディカルチェック  
※受付は10：45までに済ませてください  
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
- ◇対象・・・妊娠16週を超えた方
- ◇担当・・・インストラクター・助産師
- ◇料金・・・1回 930円（ロッカー代金込み）  
※夏期営業中のみ料金に変更になります
- ◇申込方法・・・お電話してください

※休まれる場合は、前日もしくはメディカルチェックまでに

気軽にお問い合わせ  
ください^\_^

出雲ゆうプラザ  
☎ 0853-30-0707