

もうすぐ

ママになるあなたへ



# マタニティ



新しい命の誕生に 多くの期待と 少しの不安…  
ママにとってここが安心して過ごせる場となるように♡  
無理のない動きで出産や産後に役立つトレーニングを  
ストレッチで身体の痛みを和らげ、リラックス  
プールでは歩行や好きな泳ぎで消費して体重管理!!  
プカプカと浮いてリラクゼーションも♡  
最後はジャグジーで温まってお帰りいただけます。  
ぜひ一度 体験にいらしてください!

**休館日に完全予約制で実施中!**  
**気兼ねなく 安心してお越し頂けます**

日時…金曜日のみ(10:30~17:00のお好きな1時間)

料金…  
体験 1,650円  
1回 3,300円  
4回 11,000円 ※全て税込

対象

- 妊娠16週以降~8ヶ月まで
- 担当医より許可の出た方
- 当施設の同意書に同意いただける方

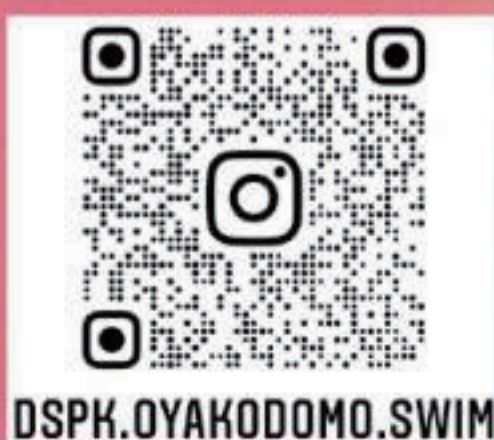
許可証・同意書は、HPからのダウンロード  
または店舗にてお渡ししております。

許可証は担当の先生へご記入をお願い致します。

同意書はしっかりと目を通して頂き  
署名・捺印の上、お持ちください。



Follow us♡



DSPK.OYAKODOMO.SWIM

ドゥ・スポーツプラザ上里

〒369-0306

埼玉県児玉郡上里町七本木2272-1(ユニクス上里内)

TEL:0495-35-0145(お問い合わせ担当:岩上まで)