

# マタニティ

～妊婦さんのための運動～

オトクな体験受付中  
★ ★ ★  
初回時レンタル無料  
水着・キャップ(LLまで)



## 内容

**ジム** 安産体操、ストレッチ、マシンでの自転車こぎなど

**プール** 水中ウォーキング、スイミング、水中座禅

内容と曜日・時間はご相談ください。

### ★料金★

1時間1回コース ￥ 3,240  
1時間4回コース ￥10,800

### ★受講資格★

- ・妊娠16週以上経過していること
- ・現在診察を受けている産科医の許可を得ていること

### ★申込方法★

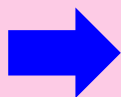
- ・産婦人科医の許可
- ・妊娠経過証明書に通院中の医院にて記入・捺印をもらうこと
- ・必要書類・・・同意書・妊娠経過証明書、印鑑、顔が分かる写真

赤ちゃんとともに大きく変化する10ヶ月  
この大切な時を一緒に過ごしてみませんか？  
♪ どうなら産院提携で安心です♡



安全に受講いただくため必要な書類が  
ございます(妊娠経過証明書・同意書)  
HPよりダウンロード、またはお問い合わせ  
ください。

～HPにて動画ご紹介中～



### ドウ・スポーツプラザ上里

TEL: 0495-35-0145 (担当: 岩上まで)

営業時間 月～木 10:00～23:00  
(金曜定休日) 土 曜 10:00～21:00  
日・祝 10:00～20:00

ドウ・スポーツプラザ上里

→ 検索



# 【同意書】

私は貴クラブの『マタニティクラス』を受講するにあたり  
下記事項をよく読み、十分理解した上でこれを守ります。

- ① 妊娠 16 週以上経過しています。
- ② 多胎妊娠ではありません。
- ③ 過去に自然流産・早死産を 3 回以上繰り返していません。
- ④ 水泳・体操などの運動に関係なく一般的に約 5 % 前後の早流産が  
起こり得ることがあり、頻繁にお腹のハリがあれば  
すぐに主治医の診察を受けてから参加するよう心得ています。
- ⑤ 現在診察を受けている産科医の了承を得ています。

上記事項に相違なく、万一異常が起きても異議の申し立ては致しません。

平成 年 月 日

氏名 印

# 妊娠経過証明書

氏名 \_\_\_\_\_

妊娠週数 \_\_\_\_\_ 週

上記の者は、現在正常に経過しております。

## ※特記事項

平成 年 月 日

産院名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

医師名 \_\_\_\_\_ (印)