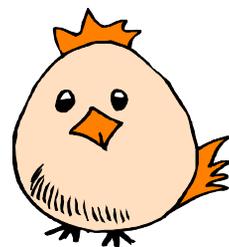


# PAJA たまごスイム



入会金: **3,000円**

月会費: **500円**

参加料: 1回毎に**1,000円** (料金はすべて税別です)

・たまごスイムの指定練習日(時間)以外のご利用は出来ません。

**参加規定: 妊娠13週以上で担当医の許可があること。**

**練習日** : 木曜日 13:30~14:30 (祝日は、お休みになります。)  
(30分前より受付・メディカルチェックカウンセリングを行います。)

**準備するもの** : 母子手帳・水着・キャップ・ゴーグル・バスタオルなど  
(水着100円・キャップ・ゴーグル(無料)は、レンタルが出来ます。要予約)

**練習内容** : プールサイドでのストレッチ体操、水中歩行・泳ぎの入門編など…。  
水中座禅・呼吸法・リラクゼーションで心と体をリフレッシュ!!

・練習日には、何でも相談できるパジャ専属助産師がいるので安心!  
運動をすることで、ほどよい疲れ&快食快眠!!  
おまけにお友達もできて、出産に向けて心と体の準備バッチリ!!

**お問い合わせは [フィットネスクラブPAJA TEL\(0859\)35-1500](tel:0859351500)**

## 【 たまごスイム 無料体験申込書 】

(体験希望日の前日までにご予約ください。)

ふりがな		年齢
体験者名		
住所	〒	
電話番号	( )	—
体験希望日	年	月 日
出産予定日	年	月 日
通院先(病院名)		

### 承諾書

下記の項目に承諾致します。

- 産科の医師に、たまごスイム希望の旨を話してあります。
- 流早産は、正常妊娠で静かにしていても6%ほどあることを心得ています。
- 従って、それを承知の上運動を行いません。  
万一異常が起これましても異議は申しません。

フィットネスクラブ パジャ

平成 年 月 日

氏名  印