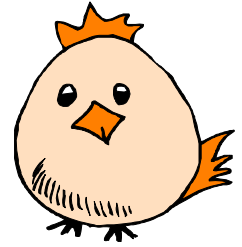


# PAJA たまごスイム




入会金： 2,100円

月会費： 4,200円

\*井田レディースクリニック通院の方に限り、1回ずつ1,050円でご利用できます。

月会費会員に在籍された方で、臨月・帰郷等で1回ごとのお支払いを希望される方は担当スタッフまでご相談下さい。

 上記の会員は指定練習日(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 13:00～14:00 (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

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!!

(第1木曜日は、12:15～30PAJAカルチャー 第2教室でベビーマッサージの体験が出来ます。要予約)  
\*都合のより週が変更になる場合がございますので、ご予約の前にご確認下さい。

 練習日は、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。

- 産科の先生に、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ないます。  
万一異常が起こり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