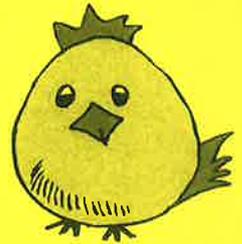


# PAJA たまごスイム



入会金： 3,300円

月会費： 550円

参加料： 1回毎に1,100円（料金はすべて税込です）

・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・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！！

・月1回は、練習日にパジャ専属助産師が来ます。  
病院で聞けなかった事などもお気軽にご相談下さい。  
運動をすることで、ほどよい疲れ&快食快眠！！  
出産に向けて心と体の準備をしましょう！！

**お問い合わせは フィットネスクラブPAJA TEL(0859)35-1500**

## 【 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。  
万一異常が起ころしましても異議は申しません。

フィットネスクラブ パジャ

年 月 日

氏 名 印