



# 私たちは、子育てママを応援します!! **スポーツハイツ**

産後ママ（親）のサポート講座 **杉並区子育て応援券利用できます!!**



## 美と健康へのアクセス

### 産後ママの健康バイキング「ウエルネスサポート」講座

(大人水泳)

ウエルネス=心身ともに良好な状態の意味

#### A マスターズ 75分

初・中・上 泳力別クラス  
正しい息継ぎ（呼吸法）を身につけることにより心肺持久力向上、脂肪の燃焼効率アップ。  
(昼間) (夜間) 有り



#### B 水中運動 60分

体力増進・筋力・筋持久力アップ  
バランスよくトレーニングする  
トータルプログラム  
肥満、運動不足解消。



#### C 流水 30 30分

肩こり、腰痛予防・血行促進・お腹やせ（昼間）  
リラックス（夜間）  
におすすめ。



#### お得なフリーチョイス

ABCクラスより期間中自由に  
8回組み合わせて体調管理。

2010年 開催日程:但しフリーコースCを選択した場合2回で1回扱い

| コース         | A/B・フリー:全8回 C:全16回   | 募集期間          |
|-------------|--|---------------|
| A           | 開催月 全コース共通 (詳しくはフロントへお尋ねください)<br>1期:1~2月、2期:3~4月、3期:5~6月、<br>4期:7~8月、5期:9~10月、6期:11月~12月 | 開催期<br>1ヶ月前より |
| B           |  |               |
| C           |  |               |
| フリー<br>チョイス |  |               |

参加料: A マスターズコース 15,000円(税込)  
 B 水中運動コース 15,000円(税込)  
 C 流水30コース 10,000円(税込)  
**フリーチョイス(ABC)コース 15,000円(税込) (各応援券含む)**

お申込: 随時(予約後1週間以内にご入金手続き)

※運動の可否は、主治医にお尋ねください。※ご入金後のキャンセルは、できません。

時間: A 昼 日・火・水・金・土 10:00~11:15、月~土 13:00~14:15  
夜 月~金 19:30~20:45、土 18:30~19:45

B 月・木 10:00~11:00、火・金 14:30~15:30

C 昼 火・金:14:00~14:30、夜 火・水・金:20:45~21:15

指導: A オーストラリア・クィーンズランド・ロイヤルライフセービング協会認定インストラクター  
B・C 健康運動指導士、(社)日本SC協会認定アクアフィットネスインストラクター など

目的:産後ママの体調管理と運動不足解消

対象:産後1年程度のママ お子様のお預かりはできません。

持ち物:水着・キャップ・タオル 眼鏡使用可 Aコース:要ゴーグル

会場:スポーツハイツスイミングスクール 杉並区堀ノ内2-6-21

予約・お問合せ TEL:03-3316-9981