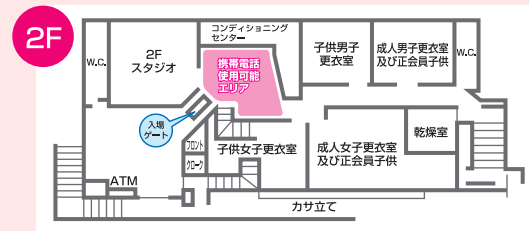
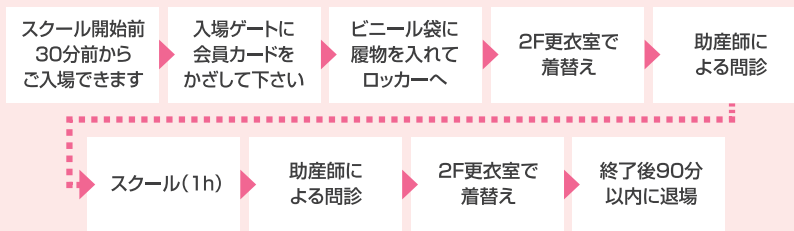


ご入場からご退場まで



スクールに参加される前に

1、スクールに出かける前に・・・

当日のからだの状態を知っておきましょう。次の場合は、練習を休んで体を休めるようにしましょう。

- ① 出血のあるとき。
- ② お腹の張りがたびたび起こるとき。
- ③ 熱があったり、寒気がするとき。
- ④ めまいがするとき。
- ⑤ 腹痛や下痢があるとき。
- ⑥ その他、からだの調子が悪いとき。

3、スクールが始まったら・・・

- ① 指導員の指示に従い、疲れやめまい、腹痛等の異常を感じたら、すぐにお申し出ください。

2、プールに入る前に・・・

- ① 直前に飲食をとらないで下さい。
- ② アクセサリー類は全て外し、シャワーでお化粧を落として、頭髮および全身を洗ってから入りましょう。
- ③ プールに入る前に血圧等のメディカルチェックをしますが、その際に母子手帳の提出をお願い致します。
- ④ 助産師または指導員の指示により、からだの状態によっては当日の受講を中止して頂く場合があります。

4、プールからあがったら・・・

- ① 目や口をよく洗いましょう。
- ② プール入口にある低温サウナは採暖室としてご利用ください。シャワールームにあるサウナは高温ですので、ご利用は控えてください。
- ③ プールサイドにあるジェット温浴槽のご利用はおやめください。ジャグジー付温浴槽には長時間入らないでください。

TACからのお願い

- 館内での携帯電話(通話)は、指定の場所でご使用ください。
- 館内での撮影はご遠慮ください。
- 傘は傘立てに入れ、必ず鍵をかけてください。館内への持ち込みは出来ません。
- ロッカーは必ず、鍵を掛けてご利用ください。
- ロッカー・傘立ての鍵を紛失された場合、手数料を頂戴します。
- その他、ご利用に関してはTAC規約に準じます。

生まれたあともTACの水泳スクール！

TAC では、生まれた後のスクールも豊富にご用意しております。

乳幼児～発育期の運動習慣は、身体基盤の形成はもちろん、脳や心の発達にも大きな効果をもたらします。産後 2 か月からママとご参加頂ける産後ヨガ、生後6か月から親子でプールに入る親子水泳。最初は不安そうなお子さまでも、ママやパパやお友達と遊んでいるうちに、笑顔でリラックスできる時間が増えていくことでしょう。

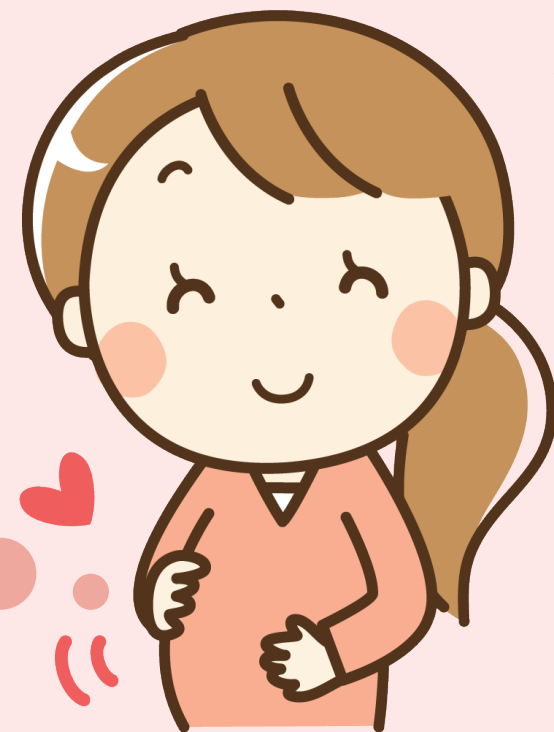


マタニティスイミング

泳げる人も！
泳げない人も！

見学もOK!
お気軽にお問い合わせください

入会の
しおり



みんなと一緒に水中エクササイズ。楽しく安心なマタニティライフを送りましょう。

TACのマタニティスイミングは、水泳だけでなく水の力を効果的に使ったアクアエクササイズのプログラムや、出産時に必要なリラックス法・呼吸法も実施しています。助産師も常駐しているので安心・安全！泳ぎが好きな妊婦さんも、ちょっと苦手な妊婦さんも、皆様のご参加をお待ちしています。

マタニティスイミングは、妊娠16週以上の方が対象です。
医師からの「妊娠経過証明書」が必要となります。

TAC 東京アスレティッククラブ

ハシロー オヨゴー
0120-846045
フリーダイヤルがつながりにくい場合は TEL.03-3384-2131

〒164-0001
東京都中野区中野2-14-16
★JR中野駅南口より徒歩3分



妊娠・出産はひとつの始まりですから、妊娠時期をどう過ごすかということは、妊娠中だけではなく出産後の生活にも大きく関わってきます。そのためにはまず“快適な生活と、自然で楽な分娩”を望まれることでしょう。

ですが、ホルモンの影響による様々な生理的変化から筋肉や内臓の機能の低下を招いたり、運動不足に陥ったり、少し不安になったり……。妊娠中には喜びの反面、不快なことも多々あるのです。

TAC マタニティスイミングは、妊娠中の方々のこのような悩みを解消すべく、多数の先生方のご指導ご協力のもとに、1983年に開設されました。

今までたくさんの卒業生たちが無事に出産し、子育てに励んでいます。

卒業後も仲間同士の輪は拡がり、素敵な関係を築いています。

快適なマタニティライフのために、あなたと、そして生まれてくる赤ちゃんのために始めてみませんか。

TAC では、皆様のスクールへのご参加を心よりお待ちしております。

TACマタニティスイミングとは!?

TACマタニティスイミングは、水中運動を行ったり泳いだりと、楽しく身体を動かし個人の泳力に合わせて実施しています。

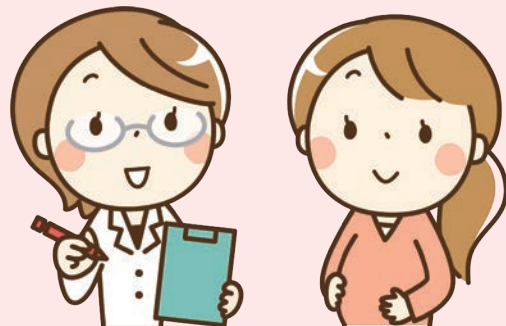
個人に合わせたエクササイズは体力アップを図るだけではなく、妊婦さんの不定愁訴を緩和する効果が期待できます。

気持ちが不安定になりがちな妊娠期間。身体を動かし、憂鬱な気分を振り払い、スクールのお友達同士や指導員と会話をすることで、不安の解消に役立つでしょう。

※スクールは陣痛の起こりにくい昼間の時間帯に実施しています。(12:00~13:00)

助産師が常駐しています

スクールの前後には助産師の体調チェックがあります。病院で聞きそびれたことなど、色々な相談にも応じてくれるので、妊娠中の身体や心の不安も軽減しましょう。



マタニティスイミングのメリット

水特性によるコンディショニング

浮力… 浮力によって体重は陸上の約10分の1に。身体に無理なく運動を行えることから、腰痛・背痛の改善になります。

水圧… 適度な水圧により、血流が促進され、下半身のうっ血・むくみ等の改善が期待できます。

抵抗… 水中では、全方向からの抵抗が生まれ、陸上より多くカロリーを消費します。水中運動・水泳を行うことで妊娠中に大切な体重コントロールを行うことができます。

水温… プールの中では体温よりも少し低い水温で運動します。冷えないように身体を動かして熱生産することで、体温のバランスを保ちます。これがエネルギー消費につながり、体温調節能力を高めることができます。



リラックス効果

気持ちが不安定になりがちな妊娠期間。身体を動かし、憂鬱な気分を振り払い、長く続く出産準備期間を安心してスムーズに過ごすために、フローティングでリラックスする感覚を水中座禅や呼吸法で出産のイメージを学びましょう。



冷え対策も万全

TACのプールサイドには、温かいジャグジーやミストサウナ、プール入口には採暖室も用意されています。更衣室には個室シャワーもあり、冷えが心配な方も安心してスクールに参加して頂けます。



諸手続きについて

● 月会費は

・月会費は前納制です。前月末日までにフロント窓口にてご入金下さい。

● 変更について

・曜日・回数の変更は、変更希望日の前月月初～月末までに変更届を提出して下さい。(変更手数料がかかります。)

● 振替について

・振替条件：欠席理由は「体調不良」のみとなります。

・振替期間：欠席日より1ヵ月以内。振替予約は不要です。

・振替当日：スクール開始前にフロントにてお手続きください。

※欠席の連絡は不要です。

※振替は在籍期間中のみとなります。退会後の振替はできません。

※振替期間が過ぎた場合、未消化分の振替は無効となります。返金等の対応は出来ません。

● 欠席について

・怪我や病気の理由でスクールを1ヵ月以上(月単位)欠席された場合は、在籍料として月会費半額を頂戴します。※薬袋・領収書等の提示が必要

● 退会について

・ご出席の最終日に所定の「退会届」をご提出ください。

最終月の月会費は、ご出席の最終日によっては返金出来る場合がございます。

・退会手続きは電話でもお受けいたします。

出産予定日を過ぎても自動退会にはなりません。必ずご連絡ください。

料 金

入会金

5,500円

月会費

週1回コース10,340円

週2回コース13,080円