

## マタニティスイミング入会手続きのご案内

- 対象 妊娠 16 週以降および妊娠経過が順調で主治医の診断書（許可書）を提出頂いた方  
■内容 妊娠中を快適に過ごし、分娩に向けて心身の準備を目的とします。

- \* レベルに合せたスイムレッスン
- \* ラマーズ法による呼吸法・水中座禅
- \* 最初の 30 分は問診と軽いストレッチを行ないます。

### ■レッスン時間および回数

火・金曜日 12:00 ~ 12:30 第2スタジオにて検診&ストレッチ  
(6 回/月) (初回のレッスンの方は母子手帳をご持参ください)  
12:30 ~ 13:30 プールにてスイムレッスン

※レッスンは 1 ヶ月 8 回設定されています。そのうち都合のよい 6 回を選んでご参加下さい。

※7 回以上参加の場合は 1 回、2,750 円（税込）にてご参加いただけます。

※レッスン開始 30 分前からご入館頂けます。レッスン終了後は 45 分以内にご退館下さい。

### ■持ち物 母子手帳・水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル・ストレッチのできるウェア

※アクセサリ類（マリッジリングは除く）は全てお外してください。

外したアクセサリはロッカーでの保管をお願いいたします。

※お化粧を落としてから入水してください。

### ■必要書類

#### (1) 入会申込書

- ・記入例を参照の上ご記入ください。
- ・同意書にご署名と捺印をお願いいたします。

#### (2) 健康診断書（担当医のご署名と捺印をお願い致します。）

#### (3) 写真

- ・ヨコ 2.5cm × 3cm のものを 2 枚ご用意下さい。
- ・スピード写真、スナップ写真でも結構です。

#### (4) 預金口座振替依頼書

- ・取扱金融機関一覧の銀行をご利用下さい。
- ・記入例を参照の上ご記入下さい。

#### (5) マタニティ個人カード（太枠内をご記入下さい。）

#### (6) マタニティコース入会時アンケート（ご協力お願い致します。）

### ■諸費用

入会金 11,000 円（税込）  
月会費 13,420 円（税込）× 2 ヶ月分  
登録手数料 1,100 円（税込）  
カード発行料 1,100 円（税込）

### ■退会

当月の 10 日まで ※10 日が休館日の場合は、翌営業日まで

会員カードをご持参ください。所定の退会届に記入・捺印いただき、レセプションまでお届けください。代理の方でも手続きできます。

※自己の責任と危険負担において、本クラブの施設を利用してください。

※レッスン参加後のドクターストップ又は怪我等、今後のレッスンに参加ができない場合でも  
月会費等の返金は出来かねます。

※出産予定月の 2 ヶ月前まで在籍した場合、翌月と出産予定日まで 6 回参加可能  
2,750 円（税込）/回

### ■営業時間

月曜日 休館日（キッズスクールのみ営業） 火～金曜日 9:00～22:30  
土曜日 9:00～20:00 日曜・祝日 9:00～19:00

セントラルフィットネスクラブ南青山店  
〒107-0062 東京都港区南青山 6-1-3  
コレツィオーネ B1・B2  
TEL 03-5468-1191