

準備備好健康~水中有氧快樂運動課~



水中的運動環境最適合孕婦，您不須
 要具備游泳技巧，水中有利舒緩
 懷孕期間的不適維持良好睡眠
 品質，並且幫助孕婦愉快的運動
 維持基本體能，歡迎您一起體驗
 ~孕婦水中有氧運動課程！



適合對象：凡懷孕滿12週或3個月以上者，未滿者，
 歡迎預約場參觀。

水中有氧運動的益處：



- 減緩紓解背部痠痛
- 促進心肺功能，有助於日後自然生產順利
- 有效體重控制及有利產後身材回復
- 改善憂鬱、低潮、煩躁的情緒
- 舒緩妊娠後期的水腫情況



上課時間：

- 每週一、四/晚上19:00~19:50
- 每週二、五/下午16:00~16:50

上課地點：

台北市中山區吉林路15號之1地下一樓(長安國小室內溫水游泳池)
 OS-塔乘捷運蘆洲線(松亞南京站)2號出口右轉往長安國小步行3~5分鐘。



◆ 歡迎隨時預約體驗：1,000元/次(當天現場繳交現金)



◆ 第1次體驗課程
 費1,000元確定
 參加後續常態
 課程將扣除體
 驗費1,000元。

常態課程收費方式

- 8堂/6,400
- 12堂/9,600
- 16堂/12,000
- 20堂/14,000
- 24堂/16,000
- 30堂/18,000

健康幸福
 預約

課程諮詢/預約體驗
 02-27312296
 0910-009446