

ベビースイミングを始めてみませんか？

(ベビースイミングの効果)

- ☆ 中枢神経や大脳への刺激
 - ☆ 骨・脊髄などの強化
 - ☆ 肌へのマッサージ効果で新陳代謝促進
 - ☆ 呼吸器系・消化器系・心臓血管系の働きの強化
- また一緒に入る方には、
- ★ 運動不足・おむつの解消が出来る！
 - ★ 産後のダイエット
 - ★ お友達と一緒にプールを楽しんでストレス解消！
 - ★ お子様とのコミュニケーションもバッチリ

体験レッスン随時実施中!!

初めての方でも安心してご参加いただけます。

詳しいご案内は

04-7168-2100

～レッスンの流れ～

①体操 (5～10分)



お母さんと一緒に音楽に合わせて準備体操を行います。



②水慣れ (10～15分)



③ベンチワーク (15～20分)



お子様と一緒に歩いたり、おもちゃを使って遊んだりします。

④シャワー・着替え



レッスンはシャワーを浴びて着替えて解散です。終了時間はクラスにより異なりますが、約50分です。

