



# 寒い季節にこそ 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メリットとは・・・

ベビーちゃんの心肺機能があがり、  
風邪をひきにくくなる！



まだ小さいベビーちゃんには  
かなりの運動量になります。  
なので、お昼寝もぐっすりです！

お母さんがベビーちゃんと一緒にプールに入ること  
で、普段使わない筋肉を刺激することが  
できて運動不足の解消にもつながります。

プールの水は体温よりも低いため、水の中にいる間、  
自動的に体温が奪われていきます。  
したがって、体温を保つために身体が熱を発生して温める動きをするため、  
ベビーちゃんは体力を使うことになります。この全身の筋肉を使うこと  
と  
発熱させる動きによりベビーちゃんの運動機能は発達していきます



## ベビースイミング

毎週月曜日・金曜日

月8回開催の中で4回ご参加いただけます。  
6か月から2歳児対象

1か月4回 3,670円  
(別途施設利用料 毎回700円必要)

