

親子で楽しむスイミング

# ベビースイミング



0歳からはじめられるスイミング

親子のスキンシップにも最適

無理なく発育発達を促す



## 対象年齢

0歳6ヵ月～2歳児

◆保護者様とご一緒に参加するレッスンです。

## 曜日と時間

月曜日 10:45～11:45

金曜日 10:45～11:45

どちらの曜日でも4回受講可能！

## 受講料

1ヵ月4回授業

3,670円(税込)

※別途施設利用料が1回につき700円必要となります。



★定員がございます。

詳細は、お電話または受付にてお問い合わせください。

★参加時、お子様には『ベビースイミングパンツ』の上に

水着を着用いただきます。



## どんなことするの？

友達づくり

親子体操

歌遊び・手遊び

水慣れ練習

もぐり練習

## 寒い季節にこそベビースイミング！！

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上がり、  
風邪をひきにくくなる！

お母さんがベビーちゃんと一緒にプールに入ること、  
普段使うこと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。

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！

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となります。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



扇町プール

【フロント受付時間】

【TEL】

(休館日：水曜日) (平日) 9:00～21:15 (土・日・祝) 9:00～20:15 06-6363-8911