

ベビースイミング

体験会



ご家族と一緒に遊みましょう！



開催時間：毎週 火・金 11:00~11:45 (45分間)

※開催日は施設営業カレンダーをご覧ください

体験料：500円

対象：生後6か月~3歳までのお子さまとその保護者

受講回数：お子さま1名に対して1回まで

申込方法：①前日までに電話にて予約してください

②当日、受付にて申込書に記入してください

持ち物：水着(親子)、タオル、スイミング帽子(親子)

水泳用オムツ(窓口にて770円で販売しております)



公益財団法人体力づくり指導協会

塩尻市大門1番町1-1

www.tairyoku.or.jp/

ヘルスイパ塩尻

TEL.0263-54-3939



S-2403HF-0080

ベビースイミングQ&A

Q1 どんな効果があるの？

水中では3次元運動が可能のため、身体の発育や神経系の発達に大いに役立つといわれています。また定期的に運動をすることにより運動習慣が身につく、安眠・食欲・快便にも効果が期待できます。他にも同じような月齢のお子さまを持つ保護者同士が意見交換をすることができ、育児ストレスの解消にもつながります。



Q2

ベビースイミングって
どんなことするの？

保護者が先生役になり、お子さまのペースに合わせてながら、水中での運動を促します。目的は保護者とのスキンシップ。最初は環境に慣れずに泣くお子さまも、いつの間にか水が大好きになっていきます！

Q3

いつから始めたら
いいのかしら？

生後6ヶ月頃からをオススメしています。この時期から身体活動が活発になり、全身を動かすことが多くなります。また、手足、腰、首がしっかりしてくるので、水中では片手で抱いても安心です！

～ここもおススメ！ポイント～

★お母さんの運動にも最適★

出産後、子育てに忙しくお母さんの運動は二の次、三の次となりやすいですが…出産後は1年以内のケアが重要です！ベビー教室ではベビーだけではなく、お母さんの運動もおこないます。一緒にカラダを動かすことでお母さんのリフレッシュにも繋がります。

★次のステップに進みやすい★

小さい頃から慣れている場所のため、小さい子の最初の一歩となる「場所慣れ」が完了しています。また、指導員とも交流しているためお子さん、お母さんともに安心して通うことができます。

★入会キャンペーン開催中★

期間：2024年4月1日(月)～6月8日(土)

上記期間に入会されると

初回月額指導料無料

※5ヶ月以上継続して在籍される方が対象になります