

【まだ小さいから】ではなく、はじめるなら『今から』です!! JSSちくごは子育てママを応援します♪  
最終週はベビーピクス♪(親子水中エアロ)でシェイプアップ!! 平日はレッスン、土曜日はフリー遊泳でリフレッシュ!!

**赤**ちゃんには生まれながらに持っている能力を、引きだし行くのがベビ超音波流水マシンにあたってみたり、おもちゃで遊んだまた、ママのための産後に必ママが入れない時はパパ・おじいちゃん・おばあちゃん誰とでもプールに入れます。一度赤ちゃんと一緒にプールに遊びに来てみませんか?



らにして水に順応する能力をもってママと一緒に水の中で楽しみながらスイミングです。JSSちくごでは、背浮きで浮いたり、水の中に潜ったりと楽しい授業を行っています。要な骨盤体操も取り入れています。

## 《良いこといっぱい♡いろいろな効果》

### ♪ ベビーちゃん ♪

- ・風邪にかかりにくくなる。
- ・又ひいてもひどくならない
- ・湿疹など皮膚のトラブルが少なくなる
- ・喘息や気管支炎などが軽くなる
- ・食欲が出て、ぐっすり眠れる
- ・入浴、シャンプーが楽になる
- ・水中でしか出来ない動作が脳の発育発達に良い影響を与えやすい



### ☆ ママ ☆

- ・育児の情報交換が出来る
- ・子育ての悩み、ストレスをママ達と一緒に解決できる
- ・親子のスキンシップがさらに深まる

**☆JSSちくごはママのための時間を大事にします!!**

**産前産後に必要な骨盤体操&ベビーピクス☆**

【とっさなくしゃみが出て安心】

【思っきり笑いたい!】【肩こり・腰痛予防に】

腹筋や股関節周り、骨盤まわりのケアをすることで、  
出産前と同じように身体を回復することができます。

※ベビーちゃんの効果が出る早さは、月齢やレッスン期間などで個人差がかなりあります。

他のお子様と比べないでゆったりとして、ママと一緒に楽しみましょう!!

レッスンが終わったあとは、温水マッサージプールでリラックスしてください♪

## ☆ベブイスイミングレッスン時間☆月に1回♪ベビーピクス実施中♪

時間	水	金	土	授業料
11:30~12:30 (体操10分間含む)	○	○	▲	水・金 自由出席制 4,968 円税込

対象:6ヶ月(首がすわってから)~3才児まで

▲土曜日はフリー遊泳 11:30~12:30 まで

レッスンはありませんが、時間内に、お子様と泳ぐことが出来ます。

但し、保護者とベビーコースのお子様のみとさせていただきます。

泳ぐコースが決まっていますのでコーチにおたずねください。

ぜひ、ご利用ください!!

## ☆レッスン終了までの流れ☆

出席簿にはんこをもらう。ママ更衣室で先にお着替え

11:30 更衣室に集合

出席確認 げんきにあいさつ

体操

ベビーちゃんお着替え



11:45 レッスン開始

今日も楽しんで行きましょう♪

12:30 レッスン終了

みんなであいさつの後、温水マッサージプールでリラックス♪  
シャワーを浴びて身体をあたためてからお着替え。

レッスン終了後、ギャラリーでお昼ご飯を食べても良いです  
ご自由にご利用下さい！！

## ☆必要な持ち物☆

水着・水泳帽子（赤ちゃん、保護者とも自由）・保護者の方のみ必要な方はゴーグル  
バスタオル・赤ちゃん着替え・赤ちゃん湯冷まし、果汁ジュース等

# 無料体験できます！！（お電話での予約OK）

水の中でも  
目をあけて  
もくれるよ。

### ご家族、お友達のご紹介をよろしくお願い致します！！

その他、ご質問等ありましたら気軽にお問い合わせ下さい。

プールはきもちいいなあ  
ZZZ...

## JSS スイミングスクールちくご

筑後市前津 1467-2 (ダイソー百円館ウラ)

Tel (0942) 51-7088



Facebook はじめました！！

ホームページ

JSSちくご

検索

