

JSS八街スポーツクラブ 1カ月体験ベビーコースご案内

レッスン日・時間	内容
水曜日 11:15~12:00	体操 15分
土曜日 11:30~12:15	水中レッスン 30分
対象年齢	
6ヶ月~3歳	お子様と保護者様が一緒に入ります。
参加費	
3,240円(税込)	選択された月の中で4回選んで参加出来ます。

① 持ち物

- ☆ 水着
- ☆ キャップ
- ☆ アームヘルパー(もし持っていたら)
- ☆ タオル
- ☆ 替えオムツ



② 1日の流れ

- ・プールに来たらフロントにカードを出して更衣室へ行きましょう。
貴重品はフロントに預けるようにしてください。
- ・鍵のあるロッカーは数に限りがありますので足りない場合は
オープンロッカーをご使用ください。
- ・更衣室で水着に着替えて体操室へ行きます。
(体操の時は水着の上にTシャツなどを着ても大丈夫です。)
- ・お化粧品はしっかりと落してから行ってください。
- ・みんなが集まってきたら出席を取って体操を始めます。
- ・体操が終わったらオムツを外してプールサイドへ向かいます。
バスタオルは乾燥室の棚に入れます。
アクセサリはプールに行く前に外してください。
- ・シャワーを浴びたら1コース側へ移動してビート板が並んでいる
ところに座って待ちます。
- ・さあ、楽しいレッスンの始まりです！！
水温は31度前後、室温は32~35度を保っています。
暖かい環境ですが、もしも寒く感じる場合にはプールサイドまで
バスタオルをお持ちください。
- ・レッスン後はシャワーをしっかりと浴びてから乾燥室へ行きます。
ジャグジーも使用出来ます。(温度をチェックしてからお入りください。)
- ・乾燥室では温ましながら体をよく拭きましょう。
オムツはここで着けても良いです。
- ・更衣室で着替えたら1日のレッスンは終了です。
忘れ物がないか確かめてお帰りください。

裏面にはよくあるご質問が書いてあります。

よくあるご質問 Q&A

Q: 食事の時間は？

A: レッソンの1時間前くらいまでに終わらせておくのが理想です。
授乳は30分前に済ませておくのが良いでしょう。

Q: 耳に水が入っても大丈夫？

A: 実際はそれほど耳に入るとい事はありません。
もし入ってしまったら乾いたタオルを耳に当て自然に水が出るようにします。
頭を強く振ったり、無理に出そうとはしないでくださいね。

Q: 排便、排尿はどうしたら良いの？

A: 体操時間まではオムツを着けたままで大丈夫です。
体操が終わってシャワーを浴びる前にオムツを外します。
ベビー用の水着は少しきつめに出来ていますが、
ゆるいウンチなどは水の中に漏れてしまう恐れがあります。
どうしても心配な方は水着の中に水泳用のオムツ、又は漏れを防ぐ
専用のパンツを着用していただくことをお願いします。

Q: 誤ってプールのお水を飲んじゃっても大丈夫？

A: プール水は「水道水基準」で管理していますので大丈夫です。

Q: 毎回レッスンに参加しなければいけないの？

A: それは会員の皆様を選んでいただくことが出来ます。
お子様の年齢・体力・体調に合わせてお選びください。
「今週は水曜日」、「来週は土曜日」、「再来週は2回とも」と、
毎週来る曜日が違っていても大丈夫です!!

Q: 一緒に入るのはママじゃなきゃダメですか？

A: そんなことはありません。
パートナーはどなたでも結構です。
土曜日などはパパが入る事も多くありますよ。

その他、疑問・質問等がございましたらお気軽に問合せください。

JSS八街スポーツクラブ
八街市八街ほ660-1
043-443-8321