

JSS八街スポーツクラブ

1ヵ月体験ベビーコースご案内

レッスン日・時間		内容
水曜日	10:45~12:00	マットサイエンス 30分*
土曜日	11:00~12:15	ベビー体操 15分
		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。

* マットサイエンスとは保護者用の体幹を鍛えるエクササイズです。参加は自由です。
参加されない場合は開始時間の30分後までにお越しください。

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。
アクセサリー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。)
- ・乾燥室では温まい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: レッスンの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**