

【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<br>(体操10分間含む) | ○ | ○ | ▲ | 水・金 自由出席制 5,060 円税込 |

対象:6ヶ月(首がすわってから)~3才児まで 別途、冷暖房費 220 円

▲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できます。  
 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!!