

【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
います。その能力
きだし行くのがベ
波流水マシンにあたっ
みたり、おもちゃで遊ん
また、ママのための産後
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?



ながらにして水に順応する能力をもって
を、ママと一緒に水の中で楽しみながら引
ビースイミングです。JSSちくごでは超音
たり、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。
に必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切にします!!
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】

【思いっきり笑いたい!】【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、ママも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 6,270円税込

ぜひご利用ください!!

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。