



# あだし、ひとりでのびのび遊ぼう!!

## ベビースイミングは一番最初出来る習い事です!

### 【スポーツアカデミーシーナのベビースイミング】

曜 日 火・木曜 13:00~13:45

水曜 10:30~11:15

土曜 10:15~11:00

対 象 6ヶ月~4歳未満のベビーちゃんとお保護者

会 費 4,950円/週1回、5,940円/週2回、6,930円/週3回 (料金は全て税込)

★お水遊びの大好きな子、ちょっと苦手な子、一緒にプールの解放的な空間で遊びながらお水に慣れていきましょう!

めまぐるしい発育発達をしているこの時期に運動することにより赤ちゃんの視野を広げ成長に大きなプラスになっていきます。

♪ お子様の健康のために

♪ 遊びながら水と仲良しに!

♪ ママの仲間づくりに

♪ 親子のスキンシップに

水温と体温の差が刺激となり皮膚が丈夫になります。また、水圧によって心肺機能が高まり病気への抵抗力をつけます。水の中での無重力運動はバランス感覚を養い、右脳の開発に役立ちます。

まだ水泳技術が身につくほど体や神経は発達していませんから水遊びの感覚です。繰り返し練習することで水泳の基本動作が身につくのです。まずは、水を好きになることから始めましょう。

健康な赤ちゃんはママの一番の願い。そんなママたちが集まっているから楽しいおしゃべりや育児の悩みを話し合っってストレス解消!

ベビーちゃんにとって、ママは全世界! ママの優しい肌の感触・呼びかける声・見つめる瞳はベビーちゃんの心を安定させる為にはなくてはならない大切なもの。プールは優しい愛情を育む最適の場!!



心と健康のスポーツコミュニティー

## スポーツ アカデミーシーナ

旭川市永山3条15丁目コープさっぽろシーナ2F

Tel 0166-49-4032