

親子&ベビースイミング

グループレッスン募集

秋山
温泉

新湯治場



お母さんも
水中運動でリフレッシュ



ぷかぷか〜って
浮くと楽しいね

【クラス内容】

6ヶ月〜2歳までのお子さんと保護者の方のスイミングクラスです。

水中でできることは無限大！水の気持ちよさ、水の抵抗を最大限に活かしておもいきり体を動かしましょう！

保護者の方も水中ウォーキングで運動不足解消！お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんでも入れます。

プライベートレッスンの対応もできます。ご希望の方はご相談下さい。

☆こんな効果があります☆

- ・「体を動かすことの楽しさ」を覚えます
- ・水中では、まだ立てないお子さんも自由に手足をたぐり動かすことができます。
- ・浮力があるので陸上ではできないたくさんの動作ができます
- ・運動量が多くレッスン後はぐっすりお昼寝タイム

◇レッスン時間 45分

土曜日 10:15〜11:00

◇レッスン料金 ※レンタルタオル付き

1回 1,600円

お得な3回券 3,000円

子供レンタル水着 500円水遊びパンツ付

◇申込先 完全予約制

080-4964-8464



【講師】

ラインはこちら

山田 依美

トレーニング・水泳指導歴10年以上

健康運動指導士 (No.21820320)

ベビースイミングインストラクター取得

肥満予防・改善メディカルアクアフィットネス修了