

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



【クラス内容】

6ヶ月～2歳未満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も対応できます。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 1,800円

3回 回数券 4,500円 (1回1,500円)

子供レンタル水着 500円水遊びパンツ付き

◇申込先

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20年
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