

ベビースイム

お子様1名につき保護者様1名のご参加をお願いいたします

1. 教室内容・指導方針

水の特性を利用した運動で、お子様の体の発育・発達をサポートする教室です。水の中でお子様と一緒に遊んだり、身体を動かしたり楽しくスキンシップができます。乳児期の親子のスキンシップは信頼関係を深め、心身の成長・発達を促します。また、歌を歌いながら抱っこ、ゆらゆら、高い高い、壁けり、キック、ボールで遊んだり、水の中での昇り降りの練習で、水の中での動きを習得します。水の特性を生かした運動は、血液の循環が促進され神経や筋肉の発達を促すことができます。



※お子様のお名前・生年月日でご応募下さい。

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

月曜日・土曜日 須野原 (すのはら) セントラルスポーツ所属IR

火曜日 内田 (うちだ) セントラルスポーツ所属IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間(*)	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	6か月～1歳6か月の お子様と保護者様	10:00～10:45	4	7・14・21	9回	10,800	プール 開始15分前から 受付開始 いたします。
			5	12・19			
			6	2・9・16・30			
火曜日	①6か月～1歳6か月の お子様と保護者様	11:10～11:55	4	8・15・22・29	11回	13,200	
	②1歳7か月～3歳未満の お子様と保護者様	11:55～12:40	5	13・20・27			
			6	3・10・17・24			
土曜日	①6か月～1歳6か月の お子様と保護者様	11:10～11:55	4	12・19・26	10回	12,000	
	②1歳7か月～3歳未満の お子様と保護者様	11:55～12:40	5	10・17・24・31			
			6	7・14・21			

※ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承ください。
*記載している時間は、出欠確認・準備・整理運動退場等含めた時間です。

3. 服装と持ち物

- ・お子様⇒水用おむつ、水着(自由)、スイムキャップ(コーチが見えるところにフルネームをご記名ください)、タオル
- ・保護者様⇒水着、スイムキャップ、タオル
- ・水分補給が必要な方は、ペットボトルもしくは、水筒などキャップ付のもののみ、プールサイドに持ち込み可能です。(ビン・缶はプールサイドへの持ち込み不可)
- ・お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。

※ タオルはプールサイドまでご持参下さい。

レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

4. その他

お着替え方法については、別紙「ベビースイムご参加の手順について」を必ずご参照ください。

5. スポーツ教室の参加について

1期 (4～6月実施) 申込	応募期間 2/15(土)～2/28(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。観覧席からご自由にご見学ください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中 参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
2期	2期(7～9月実施)募集告知は5月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。

スポーツ教室参加の注意事項

