【2026年度　第4期】

ベビースイム



お子様1名につき保護者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、お子様の身体の発育・発達をサポートするプログラムです。
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。
乳幼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、ボール遊びや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。
水の特性を活かした運動は、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。

★セントラルスポーツ所属IRが担当します

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ヶ月～1歳6ヶ月のお子様と保護者	9:45～10:30	1	11・18	9回	10,800	プール 開始20分前から受付開始いたします。
			2	1・8・15			
	1歳4ヶ月～3歳未満のお子様と保護者	10:30～11:15	3	1・8・15・22			
火曜日	6ヶ月～1歳6ヶ月のお子様と保護者	11:10～11:55	1	5・12・19・26	11回	13,200	
			2	2・9・16・23			
	1歳4ヶ月～3歳未満のお子様と保護者	11:55～12:40	3	2・9・16			
土曜日	6ヶ月～1歳6ヶ月のお子様と保護者	11:10～11:55	1	9・16・23・30	11回	13,200	
			2	6・13・20・27			
	1歳7ヶ月～3歳未満のお子様と保護者	11:55～12:40	3	6・13・20			

◎ 記載している時間は、挨拶～退水後のシャワー・解散までの時間です。
◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

3. 服装と持ち物

・お子様⇒プール用のおむつ、水着（自由）、タオル、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)**
・保護者⇒水着、タオル、スイムキャップ
・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物のみ、
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

4期 （1月～3月実施） 申込	応募受付期間 11月14日(土)～27日(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「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込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お申込み下さい。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。
2027年度第1期	2027年度第1期(4月～6月実施)募集告知は2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。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の
注意事項

SUBARU総合スポーツセンター　TEL　0422-45-1113