



ベビースイミング



親子の スキンシップ

いつもとは違うお水の中で
ママやパパと触れ合える
時間です♪
たくさんの笑顔と言葉がけ
で楽しみましょう♪

水の刺激で 身体が丈夫に！

水の中で全身を動かす
ことで運動神経を養います。
水の刺激で皮膚が強くなる！
水圧で肺や心臓が強くなる！

社会性 への第一歩

同年代のお友達と
グループ練習をすることで、
社会性が芽生えます♪

4ヶ月 ~1歳 ひよこクラス
1歳 ~2歳 あひるクラス
2歳 ~3歳未満 ペんぎんクラス



親子で楽しむ ベビーママアクア

～開催日 毎月第2・3水曜日～

お子さんに馴染みのある音楽に
合わせて、みんなでエクササイズ！
水が苦手なママもお子さんと一緒に
楽しむことができ、産後のシェイプ
アップや体力アップ効果が期待でき
ます！！
親子で気持ちの良い汗を流しましょう♪

● コーチ紹介 ●

おおやつ ひろこ
大谷津 裕子 ベビーママアクア
インストラクター

□ 資格 □

ベビーママアクア認定インストラクター
マタニティーピクス認定インストラクター

■ コメント ■

お子さんやお孫さんと一緒に
エクササイズしましょう！
ご見学も大歓迎です♪



★対象…生後4ヶ月～3歳未満

★時間…10:30～11:45 ★月・火・水曜日開催

※ お好きな曜日に、月4回または月2回のフリーシステム

体験教室 随時受付中！！