

生後4ヶ月から3才前後の乳幼児と保護者のための水広場

# 親子のベビー教室

水が心地よい季節！

親子のスキンシップと共に  
水慣れしませんか！



# 9月

## 1ヶ月お試し体験教室開催！

# 体幹トレーニングセミナー&お腹引き締めプログラム体験



9月1ヶ月お試し体験教室として通常レッスンと共に「体幹トレーニングセミナー」を開催します。

出産による骨盤の変化と生活習慣による姿勢の崩れ、歪みを知り、体幹を意識したトレーニングで日ごろの体の使い方を教えてもらいます。体幹を意識することで腰痛予防にも繋がります。また、4週目には水中でおなか引き締めプログラム体験ができ、体幹を意識して体の使い方を習得して鍛えていきましょう。日頃の運動不足解消にもなります。ママが元気であればベビーの気持ちも落ち着き、すくすく育っていくと考えます。

プールの中では、ママがコーチになり「抱っこの仕方」「ベビーちゃんの浮き方・関わり方」「呼吸法」などを親子遊びとしてアドバイスします。水の心地よさをたっぷり味わい、ママもベビーも笑顔いっぱい！一緒にプールで遊びませんか。

### 《セミナー講師紹介》



平田 直美  
インストラクター  
機能改善C級認定指導員

### 【マンスリースケジュール】 ( ) は土曜日のスケジュール

月日	時間	内容
9月1日(土)~9月20日(木)	午前10:00~正午12:00 (午前10:30~午後12:30)	通常レッスン
9月19日(水)	午後1:00~午後2:30	体幹トレーニング セミナー セミナー開催中は ベビーを無料託児します
9月22日(土)~9月27日(木)	午前10:00~正午12:00 (午前10:30~午後12:30)	特別レッスン 通常20分の泳法レッスンが、 30分間のおなか引き締め アクアエクササイズレッスンに

【対象者】 生後4ヶ月~3歳前後のお子様と保護者1名

【開催日】 9月 月・水・木曜日10:00~12:00  
土曜日10:30~12:30

【参加費】 月4回¥12,830(税込み)※水光費含む  
お休みされた場合は、振替え制度があります

【持ち物】 水着(ママ&ベビー)  
\*お母さんのビキニは不可。  
お腹が隠れていれば結構です  
スイムキャップ、バスタオル  
替えオムツ  
アームヘルパー(1歳未満は不要)

【定員】 5組(先着順)

ご不明な点は、スタッフ 藤田、林、山之口までお問い合わせ下さい。

申し込みは、Well・Be フロントまで！参加費を添えてお申し込み下さい。(要印鑑)

TEL 0748-63-1200

締め切り **8月30日(木)まで**