

## ベブースイミングに参加した方の声

いつもはグズるお昼寝もぐっすり  
『初めて行った日、家に帰る途中の抱っこ紐で寝ちゃいました。いつもはベッドに降ろすと泣くのに、そのままスヤスヤ。今でもスイミングの日のお昼寝は、寝かしつけが楽ちんです!』  
(8か月・女の子のママ)

40分前後プールに浸かっているだけでも、まだハイハイができない赤ちゃんにとってかなりの運動量。プールの後は本当にぐっすり気持ちよさそうに寝ていました。1歳前後になっても普段お散歩をするだけの時より、やはり運動量は多いです。何よりスイミングが楽しいようで、満足して寝てくれるのが嬉しいですね。

お風呂で泣かなくなってバスタイムが楽しく♪  
『毎回シャワーを顔にかけるとギャン泣きで、困り果ててスイミングに通うことに。3回目位までは変わらなかったですが、潜ることを覚えてからはお風呂で泣かなくなりました!』  
(1歳2か月・男の子のママ)

お風呂が楽になるというお話はよくお聞きする話です。もっと早くから始めればよかったという声も。顔にいくらシャワーをかけても泣かないばかりか、楽しんでいるお子様も多いです。  
1歳を過ぎてからでも、効果があったと言うママさんが続出!

健康な体づくりができる  
「スイミングに通うようになって風邪をひきにくくなりました。始めたばかりのころはプールの後に鼻水が出ることもあったけど、少しずつ体が丈夫になってきていると思います!」  
(1歳6か月・男の子のママ)

水の中では赤ちゃんも全身運動ができるため、運動機能が発達します。昼間に全身運動をして疲れることから、赤ちゃんが夜ぐっすり眠れるようになり、生活リズムが整うという効果も。生活リズムが整うことは、赤ちゃんの身体の発達にも良い影響があります。呼吸が発達することにより、発音や言語能力の習得にもよい影響を与えます。

アクリナちゃっぽの

## ベブースイミング

日曜 10:00~10:50

水曜 10:00~10:50

金曜 10:00~10:50

フリーエントリー制

月額 4,860円(税込)

入会登録手数料 2,160円(税込)

※ベブー用フィクス(腕用浮き輪)は安全のためベブースイミング指定のものをお使いください。

※お子様は水着の中にベブーパンツを着用してください。

※レッスン前後にプールを自由利用する場合は別途入館料(400円)が必要です。



お問合せ・お申込みはこちら

音更町温水プール  
アクリナちゃっぽ

〒080-0335

河東郡音更町希望が丘2番地

0155-32-4848

お昼寝すやすや  
ごはんパクパク

神経系と心身  
バランスよい  
発達

パパママと  
楽しく水なれ

生後6か月~2歳11か月のお子様とその保護者

## 0歳からのプールデビュー



アクリナ  
ちゃっぽの ベブー  
スイミング

無料体験随時受付中

(お電話でご予約ください)



# 「生まれながらにして水に順応する力」がベビーにはあります

## よくあるご質問

### Q.いつから参加できますか？

生後6か月から3歳未満(2歳11か月)までご利用になります。  
3歳以上からはジュニアステップ教室があります。

### Q.保護者が泳げないけど大丈夫ですか？

保護者の方は、水中に立ってお子様のサポートを行います。  
泳げなくても問題ありません。

### Q.母親じゃないとだめでしょうか？

お子様の保護者であれば祖父・祖母など、母親でなくても大丈夫です。もちろん父親もご参加ください。

### Q.母親が妊娠してる場合はどうなりますか？

妊娠16週以上であることと、妊娠経過に異常がなければ参加できます。  
(担当医に必ずご相談ください)

### Q.上の子2歳6か月と下の子6か月が同時に参加することはできますか？

ごきょうだいのお子様の参加についてはお子様1名ずつの登録があり、  
お子様1名につき1名の保護者の参加が必要です。  
3歳～未就学児を同行する場合は事前にお申し出ください。保護者が付き添う場合は保護者の入館料のみで同行できます。小学生以上については入館料(110円)のみで同行できます。  
安全のため必ずスタッフの指示に従ってください。

### Q.水着はどうしたらよいでしょう？

お子様は好きな水着を着用できますが、フードがついているもの  
ひも状のものが大きく出ているものは他の参加者との接触でから  
む恐れがありますので避けてください。  
水着の中にベビーパンツ(水中用のおむつ)の着用をお願いします。  
紙おむつのままプールに入ることはできません。  
また、水着はお子様の体形に合ったものをご用意ください。大き  
すぎる水着は水中でお子様が冷えやすいので避けてください。  
保護者の方の水着は自由です。(ビキニタイプは不可)

### Q.腕用浮き輪は指定のものじゃないとだめですか？

市販されているものの中には空気だけで浮力を得られるものが  
ありますが、万が一破れた場合に浮力を得られなくなる恐れが  
あります。指定のものは破れても浮力を保てるようになっており  
ます。耐久性も高く安全の面からも指定のものをお使いください。

### Q.プールは寒くないですか？

温水プールの水温・室温は、適温(水温約30℃・室温は水温より  
高め)に保っております。  
また、ジャグジー(約36℃)と採暖室もございますので、寒い場合  
にはご利用いただけます。

## ある日のレッスンのながれ



10:00 更衣室で水着に着替えて  
プールサイドでおもちゃ  
で遊びます

ママと一緒に水に慣れる  
ためのウォーミングアップ



10:10 インストラクターとごあいさつ  
音楽に合わせて準備体操

水中ひこうき・ゆらゆら・ラッコ

ジャンプ・壁けり・バタ足

フィックス(腕用浮き輪)を  
つけてひとりで水の中を  
動けるかな？



10:30 ママ燃焼系プログラム※

「親子ビクス」

「親子水中ウォーク&ジョグ」

親子で行うアクアビクス。  
インストラクターに合わせて  
親子でエクササイズ



10:40 フリータイム

水の中で思いきりあそぼう

トンネルくぐりや水の中で  
自由に遊びます

10:50 ごあいさつ  
お片付け・着替え

※燃焼系プログラムはレッスン日によ  
ってメニューが変わります



## はじめてでも安心

### ベブースイミングって？

もともとベビーは生まれながらにして水に順応する能力  
を持っています。  
ベビーの習い事でスイミングがおすすめなのはそれが理  
由の1つだからです。

ベブースイミングの内容は、『水遊び』や『水慣れ』を  
中心にお子様の体調やご機嫌、体力に合わせて楽しく水  
に慣れることができるようにすすめていきます。また保  
護者とベブーのスキンシップがはかれることや、日中に  
身体を使うことで1日のリズムが作りやすくなるメリッ  
トがあります。

### ママだってプールで運動したい！

アクリナちゃっぼのベブースイミングはママの運動不足  
解消にもおすすめです。

後半の約10分では「親子ビクス」や「親子水中ウォー  
ク&ジョグ」などの水中の負荷を利用し、ママの筋力ア  
ップや脂肪燃焼のため燃焼系プログラムを毎回レッスン  
に取り入れます。

ママが元気だったらベブーもご機嫌なんです。アクリナ  
ちゃっぼのベブースイミングはママが元気でいられるこ  
とを大事にしています。もちろん、パパも一緒にどう  
ぞ。(保護者2名以上は2人目以降より入館料(400円)が  
必要です)

### ベブーを育てるママだから

ママとベブーでスイミングを体験する時間は、他のママ  
やベブーとコミュニケーションをとるきっかけになりま  
す。同じ月齢のベブーを育てるママ同士で話すことは、  
育児ストレスの軽減につながります。

特に歩きだす前のベブーは、ママも出掛ける場所が限ら  
れているので、なかなか同じ月齢のベブーをもつママと  
知り合って話す機会がもてないのが現状です。せっかく  
知り合ってもベブーの都合でゆっくり話せないこともあ  
ります。ベブースイミングに行く日は、他のママとの情  
報交換や息抜きに話す日にもなります。