

ベビーコース（Q）のご案内

ご入会されて、ベブースイミングに対して、どのようなお考えをお持ちでしょうか？
色々な不安、緊張感があると思いますが、ご自分のお子様と一緒に練習するのは難しいはずで
す。むしろ長い目で見ながら楽しくいきましょう。

目的 生れながらに持っている水に順応する能力を引き出し、さらに開発し、運動能力の発達だけ
でなく、調和の取れた健康を目的としています。

対象 6ヶ月～3歳まで

練習時間 月 10：40～11：20 / 水 10：00～10：40
土 10：30～11：10
日 15：30～16：10

※練習時間に始められるように余裕を持ってお越しください。

用意するもの

- ①水着 ☆ベビー…水着の指定はございません。
☆保護者の方…暗い色より明るい色をお勧めいたします。
- ②帽子 ☆ベビー…特に帽子は強制していませんが、2歳になったら次の幼児
コースで指定となる赤い帽子をかぶる練習をしましょう。
☆保護者の方…必ず着用してください。

※他のお母様にお名前を覚えていただく為にも帽子や水着にお名前を付けてください。

- ③出席ファイル(ロンド指定)…フロントにてご入会時、紛失、更新時にご購入下さい。(税込 550 円)

諸注意

- ・睡眠時間はプールの時間の前後にとるようにしてください。
- ・練習前にミルクの飲みすぎ、食事の摂りすぎに注意してください。
- ・用便、排尿は必ずトイレで行ってください。(サウナ内、プールサイドで排尿してしまった場合は、スタッ
フにお声をお掛けください。)
- ・爪は短くしましょう。小さなことですが重要なことです。
- ・紛失や破損、危険防止のためネックレス、イヤリング、ピアス、指輪、時計などは必ず外してください。
コンタクトレンズを使用の方はご相談ください。
- ・水質を良好に保つため、お化粧品は必ず落としてください。

初日は・・・

フロントにて会員カードを受け取り、カードリーダーに通してください。2階更衣室で着替え、1階プールサイドにお集まりください。

健康管理

- ・出来るだけ良いコンディションで参加出来るようにしましょう。
(特に冬場は寒いので充分からだを温めてください。)
- ・お休みが続くとお子様の不安が大きくなります。
なるべく休まないように日頃から健康管理をしておきましょう。

プールサイドまでお持ちいただく物

- ・バスタオル ・替えのオムツ・・・1階プールサイドのサウナに入れてレッスン中温めておきます。
(使用済みのオムツはお持ち帰りいただきますようご協力お願いいたします。)

着替え

- ・行き ⇒ 貴重品をお持ちの時は、必ずカギ付きコインロッカーをご利用ください。
カギは1階プールにてコーチにお預けください。
- ・帰り ⇒ サウナで温めておいたバスタオルとオムツをお持ちいただき、
更衣室でお着替えください。

プールサイド

滑りやすいので絶対に走らないでください。また、なるべくお子様を一人で歩かせないようにしましょう。
(お子様からは絶対に目を離さないようお願いします。)

シャワー

保護者の方から先に浴び、お子様は心臓から徐々に遠いところから浴びるようにしてください。
歩けるようになったら、一人でシャワーができるように方向づけてください。
(シャワーも練習の一つになります。)

- ・お子様は雰囲気、体調など色々な原因で泣いたり笑ったりの繰り返しです。そのたびに一喜一憂するのではなく、繰り返し笑顔で話しかけて接してあげてください。
- ・プールの中では保護者の方がコーチです。焦らずお子様の発育に合わせ、他のお子様と比較することなく、マイペースに進めてあげてください。
- ・練習には積極的に参加してください。保護者の方が緊張しているとお子様はいつまでたっても水に慣れることはできません。コーチはあくまでも練習方法を伝える役目なので、お子様に合わせた表現、言葉使いを選んで伝えてあげてください。
- ・楽しく練習するために他のお子様を褒めてあげるなど、全体を盛り上げるようにご協力ください。

保護者の方がご懐妊の場合

- ・必ずお知らせください。なお、安全のため16週目まではプールに入れません。入水される時は、医師の同意書が必要となります。フロントにてご用意しておりますので、お申し付けください。