



☆ベビーだより☆



☆おうちでできる練習をやってみよう！☆

プールに入っている時「どうしたら出来るようになるんだろう？」と悩んだり、不安に感じることはありませんか？そんなお悩みを解消するために、おうちでもできることを練習してみましょう！

赤い台を使った練習だけでなく、ウォーミングアップや体操にもおうちで練習できるヒントが隠されています！

今回は、クラス別におうちで行ってほしい練習を挙げましたので、是非やってみてください。

ラッコ・カニクラス…ものをじょうずにとってみよう！

最初はママ・パパが持っているものを見せてあげましょう。手渡して指を使って取る動作を覚えさせましょう。

それができるようになったら、床にあるものや、遠くにあるものを取ってみましょう。初めのうちはすぐに落としてしまったり、うまく掴むことができないと思います。その場合も、大きいものではなく誤飲しない程度に小さいもの、掴みやすそうなもので挑戦してみましょう。

立つことができるようになりましたら、立った状態で

マンボウ・ビウオクラス…姿勢をまっすぐにしてバタ足をする練習をしよう！

ママパパがんばれでうまく姿勢が保てないのは、姿勢維持の方法がわからないからです。

プールでは赤い台の上でのワニさんなどで姿勢維持の練習を行っていますが、おうちだとベッドやソファなどが最適です！

ベッドやソファの上に上半身のみを乗せた状態にして、お子さまの足を持ってバタ足の練習をしてみましょう。その時にいつものように「キックキック」と声かけもしてみましょう！声かけもすることにより、お子さまも理解がしやすくなります。

水の中で姿勢を維持するのは、なかなか難しいものです。最初は水の中で立ったような姿勢でも、足を後ろにすることを理解出来てくると、徐々に姿勢がとれるようになりますよ！

カメ・アヒルクラス…しゃがんでジャンプしてみよう！

まず、お子さまをソファの上など少し高い位置に立たせてあげます。その後、手を持ってあげ、腕を少し引き上げるように引っ張ります。そこで、チェックしてもらいたいのは、ジャンプした時に膝が伸びているかどうかです。

体操の「1・2の3、ちいさくなって」を行ってからしゃがんでジャンプの練習をするとわかりやすいです。カメクラスへ進級したばかりのお子さまには少し難しい動作ではありますが、アヒルクラスまでいくと小さくしゃがんで物をとる、くぐる、ジャンプをするなどの動作のときにとてもスムーズに動作ができるようになりますよ！



☆ファーストベビー 11・12月開催日程のお知らせ☆

現在、ベビークラスを初めて体験される皆様のためのファーストベビー(2日間無料体験)を行っています！

皆様のご友人でベブースイミングの体験を検討されている方はいませんか？

いらっしやいましたら、是非ご紹介ください！ご兄弟や親戚、お知り合いの方など、どなたでも大歓迎です！

開催日：①11月17・24日(木) ②12月1・8日(木) ③12月15・22日(木)

時 間：体験1回目 10:00～11:00(説明、体操・水遊び体験)

体験2回目 11:00～12:00(通常クラスでの体験です)

定 員：各期間8名(11月のラッコ・カニクラスは定員です)

予約方法：お電話もしくはホームページでご予約下さい。

対象クラス：ラッコ～マンボウクラス(0歳6ヶ月～2歳5ヶ月)



☆感染症が流行っています！☆

だんだん寒くなってくるとインフルエンザなどの感染症が流行します。

また、水いぼやとびひなども感染してしまうお子さまが多いため、十分お気を付け下さい。

イトマンでは、上記のような感染症を発症しますとプールへ入ることができませんので、ご了承ください。

☆休校日☆

11月23日(水)・12月23日(金)…祝日のため

11月29日(火)・30日(水)…月末休校日のため

12月29日(木)～31日(土)、

2017年1月1日(日)～3日(火)…年末年始のため

寒くなってきたので、暖かい服装でいらしてくださいね！