

## 2026(令和8)年度「ベビースイミング」教室

コース名	A	
対象	6か月以上(開講日) よちよち歩きくらいまでと18歳以上の保護者	
時間	8:30～9:20(フリータイム含む)	
曜日	日曜	
定員	15名	
教室番号	日 程	申込日
	月/日	月/日
①	4/12	3/16
②	5/10	4/12
③	6/7	5/10
④	7/5	6/7
⑤	8/2	7/5
⑥	9/6	8/2

コース名	B	
対象	3歳未満(開講日) 水の中でもしっかり歩ける子と18歳以上の保護者	
時間	8:30～9:20(フリータイム含む)	
曜日	日曜	
定員	15名	
教室番号	日 程	申込日
	月/日	月/日
⑦	4/19	3/23
⑧	5/17	4/19
⑨	6/14	5/17
⑩	7/12	6/14
⑪	8/9	7/12
⑫	9/13	8/9

### 【重要なお知らせ】

申込、欠席の連絡(072-781-4888)や受講料の納入等、  
すべて、フィットネスラスタ(ラスタホール4階)で行います。

### 【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00～20:45 日祝10:00～16:45

休館日：火曜日(祝休日の場合は翌平日)、年末年始(12/29～1/3)

### 【受講料】

1,200円(税込) ※1回ごとの料金

### 【場所】

フィットネスラスタ内プール(ラスタホール4F)

### 【内容】

スイムアクション(水面をブクブクしたり飛び込む練習をしたり)や  
手遊び・リズム体操など、音楽に合わせて水の中で体を動かします。  
保護者のためのウォーキングなど、保護者も一緒に楽しめます。  
Bコースはアームヘルパーをつけ、浮かんだりキックします。

### 【保護者持ち物】

水着、水泳帽、タオル

### 【子ども持ち物】

水着(プール用紙おむつを下に着用)、タオル ※水泳帽は必要なし

### 【講師】

健康運動指導士/保育士 秋丸貴子 水中運動指導士 角田顕子

### 【キャンセル規定】

教室開講日の前日の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。

### 【教室の流れ】

- ① 8:15にスタッフが駐車場側のドアを開けます。(正面玄関は閉まっています)
- ② エレベーターで4階に上がり、靴を脱いで、向かって左奥の更衣室へ。  
日焼け止めやお化粧をせずに、水着を下に着ているとスムーズです。  
更衣室にはバスマットを置いています。自由にお使いください。
- ③ アクセサリー等を取り、シャワーを浴びて、プールへ。  
指導者はプールでお待ちしています。
- ④ 教室終了後、更衣室に入られるときは水着を脱いで入り、更衣室を  
濡らさないように配慮ください。
- ⑤ 9時50分までに4階から退出をお願いします。

### 【確認事項等】

受講料は申込時にお支払いください。

受講料をお支払いではない方は、4階フロントでスタッフにお支払いください。  
ご家族の方はプールサイドで見学できます。

(スタッフがご案内するまでエレベーター前でお待ちください。)

撮影は不可です。

ホームページ・広報紙等に使用する写真等の掲載に不同意の方は、スタッフに  
お声かけください。(掲載する際は、必ず声をかけます。)

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。ご了承ください。

(決定次第、フィットネスラスタホームページの「お知らせ」の所に掲載します)