



# ★ベビーコースおたより★

### 1月

日	月	火	水	木	金	土
		10:15~ 11:00	11:00~ 11:45	10:15~ 11:00	14:15~ 15:00	10:30~ 11:15
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 自由遊泳
10	11	12	13	14	15	16 自由遊泳
17	18	19	20	21	22	23 自由遊泳
24/31	25	26	27	28	29	30 自由遊泳



### 2月

日	月	火	水	木	金	土
		10:15~ 11:00	11:00~ 11:45	10:15~ 11:00	14:15~ 15:00	10:30~ 11:15
	1	2	3	4	5	6 自由遊泳
7	8	9	10	11	12	13 自由遊泳
14	15	16	17	18	19	20 自由遊泳
21	22	23	24	25	26	27 自由遊泳
28						



 はレッスン休講日、  
 は終日休館日です。ご確認ください。

アリーナつきみ野スポーツクラブ

TEL 046-272-1717 FAX 046-272-1616

URL <http://www.e-atssc.com/>

月曜日午前中メンテナンスのため休館

(14:00~19:00 問い合わせ・各種申込受付可能)

※無料体験も随時受付中です！

ぜひお友達をご紹介ください！



アリーナつきみ野スポーツクラブ



### ☆風が冷たくなる時期にこそ プールに入って強い身体に☆

外とプールとの温度差が激しいので、体調を崩さないよう  
こんなところに工夫してみましょう。

★プールに入る前に体操をしっかり行いましょう。アリーナで  
は冬になるにつれ、体操の時間を長めにしています。レッス  
ン開始に遅れてしまった場合は親子で体操や身体のマッサ  
ージを行って身体をあたためてから、プールに入るようにしま  
しょう。

★帰る時は帽子をかぶり身体を冷やさないよう、暖かい服  
装を心掛けましょう。

### ☆自由遊泳について☆

土曜日は自由遊泳となっております。  
ご兄弟・ご姉妹が一緒に参加される場合お一人550円頂いて  
おります。お子様一人につき、保護者お一人様が一緒にプール  
に入るようお願いいたします。

### ✨アリーナのSNSアカウント紹介 ✨

当クラブのinstagramを始めました！

クラブの最新情報を更新いたします。

ベビークラスのレッスンの様子や

イベントの情報もUPしていきますので

ぜひ下部に掲載されているQRコードを読み込み

フォローお願いします！◎

(お子様の顔が写る場合は掲載前にご相談させていただき、  
保護者様の許可をいただいたもののみいたします。)



### ☆お母様へのお願い！☆

★1歳を過ぎたらアームヘルパーをお持ちください。  
レンタルには限りがあります。また装着には身体の  
成長にもよりますので、コーチと相談して決めましょう。

★お子様のキャップにお名前をご記入下さい。

★お化粧品は落とし、アクセサリは外しましょう。

★ロッカー内は飲み物のみOKとなっております。

こぼしてしまったり、汚してしまった場合には  
ふき取るようご協力をお願い致します。

★お子様だけでロッカーの外に出ないようにご注意ください。