

ベビーコースで免疫力を高め、 つよい身体を作りましょう!!

- 運動機能や脳の発達が良いになる…陸上とは違い、水中では全身の筋肉を使います。いつもと違う筋肉を使うことで運動機能の発達と脳の神経回路を発達させることに繋がります。
- 免疫力の向上により、身体が丈夫になる…水中で身体をよく動かすことで、全身の血液の働きが活性化し、新陳代謝が高まります。また、水の中で過ごすことにより、体温調整機能が高まります。それにより、普段の生活でも、暑さや寒さに強い身体が作られて行きます。風邪を引きにくい身体に育てましょう。
- 良く眠れるようになり生活リズムが整う…水中で全身の筋肉を使ったり、体温調整を行いかんりの体力を消費することで、夜にしっかり眠れるようになります。
- 親同士で交流が生まれる…ベビーコースを通じてママ・パパ友とコミュニケーションを取ることが出来、様々な情報交換の場所となります。

習い事ランキング第1位の水泳!!



競泳コースで頑張ってます!!