

おすすめ

ベビースイミング

運動能力の発達

水の抵抗で全身の筋肉をバランスよく使える

首すわり、寝返り、ハイハイなどの基礎運動能力の発達をサポート

体幹やバランス感覚が育ちやすい

脳の発達を刺激

水温・浮力・音などの刺激が感覚統合を促す

手足を自由に動かすことで神経回路の発達に良い影響

心肺機能 体力アップ

水中での呼吸により心肺機能が鍛えられる

体力がつき、疲れにくくなる子も多い

親子のスキンシップ 信頼関係

親と一緒にいることで安心感が強まる

抱っこ・声かけを通じて親子の絆が深まる

水への恐怖心が 少なくなる

早い時期から水に慣れることで水を怖がりにくくなる

生活リズムが整いやすい

適度に体を動かすため夜よく寝るようになるケースも多い

乳幼児のお子さまと一緒に楽しむことが一番大切です

K&T gymnastics club

講師 下田先生

