

# RICLの スイミングデビューしよう!

## スイミング1カ身体験

初めて参加される方へ  
RICLの進級基準をもとにレッスンさせていただきます。本科生と一緒にレッスンしますので、実際の雰囲気がい分かります！  
フールの指導だけでなく、団体行動や礼儀なども指導していきますので、お子様の成長に繋がります！  
ぜひご参加ください！



**【日程】4月の月・火・水・金**

**【時間】15:00~16:10**

**【料金】8,745円(税込)**

**【定員】各曜日3名**

**【対象】3歳~小学3年生**



※申込は、参加費ご用意のうえリックルフロントまでお越し下さい。その他ご不明な点は営業時間内いつでもお電話ください。

※お電話での受付・予約できません



**申込は3月5日(日)10:00から!**

FITNESS COMMUNITY **RicL** フィットネスコミュニティ リックル

〒658-0032 兵庫県神戸市東灘区向洋町中5丁目13番地 クリエイトセンター2F

▼お問い合わせ・資料請求・体験のご予約はコチラから

Tel:078-857-2000

Fax:078-857-2984

平日10:00~22:00 土曜10:00~21:00  
日祝10:00~18:30



# RICLベビースイミング

## 1ヶ月体験コース

【期間】 2023年4月4日(火)～4月28日(金)

11:00～12:00

実施日:4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日  
フリー出席制!!(最大8回) 火・金曜日

【対象】 6ヶ月～3歳未満 【定員】 5組限定!!

【料金】 8,745円(税込)

【申込】 3月5日(日)～4月14日(金)まで!!

※定員になり次第終了

### 1ヶ月体験って??

ベビースイミングの  
レッスンに参加し  
フリー出席制で  
実際に体験できます!!

### どんなことをするの??

プールではママが  
お子さまの一番  
信頼できるコーチ役!!  
音楽に合わせて動いたり  
ひとりで浮かんでみたり  
いろいろなことに  
チャレンジしよう☆☆

### スイミングって カラダにいいのです!!

プールでの運動は  
全身をバランスよく  
鍛えたり  
風邪をひきにくくなったり  
ぜんそくの改善に  
大きな効果が  
期待できます

赤ちゃんがお水に慣れることは、ママのおなかの中で羊水に包まれて育った出生前を思い出すとされています。赤ちゃんがお水に触れるのが早ければ早いほど羊水に包まれていた感覚を思い出しやすく、赤ちゃんの発育・発達に良い影響を与えます。

### 【コロナ対策】

お家での検温をお願い致します。37.5℃以上、また体調の優れない方の参加はお控え下さい。更衣室では間隔をあけてお使い下さい。

- ・プール内でコーチはマスクをしております。
- ・隣同士の間隔をあけて体操しております。