

おためし水泳教室

おためし教室体験後のご入会で

期間 4/1(土)~4/28(金)

申込期間3/4(土)~3/31(金) おためし教室は会費のみ頂戴いたします。

子供会員の方

入会金 5,000円

指定水着
男子2,200円前後
女子4,200円前後

指定キャップ 550円

プレゼント

成人会員の方

入会金 5,000円

無料

+ 入会月会費

→ 半額

月会費は別途

※表示価格はすべて税込価格です。

酸素ルームの
8つの効果

- ①疲労回復
- ②ケガの早期治療
- ③肩こりや腰痛の軽減
- ④生活習慣病の改善
- ⑤視力回復
- ⑥美肌(アンチエイジング)
- ⑦ダイエット
- ⑧ストレス発散

酸素コース

曜日	利用時間(45分間)
月~金	10:00~ 11:00~ 12:00~ 13:00~
	14:00~ 15:00~ 16:00~ 17:00~
	18:00~ 19:00~ 19:15~
土	10:00~ 11:00~ 12:00~ 13:00~
	14:00~ 15:00~ 16:00~ 17:00~
	18:00~ 19:15~

マスターズコース

①フリーコース

- デイ会員 11:00~16:00(土曜日は異なります。)
- ナイト会員 18:40~21:00(土曜日は異なります。)
- フル会員 デイ会員・ナイト会員の時間帯となります。

②指導コース

指導時間に来て頂ければ指導が受けられるコースです。
指導には2つのクラス(Hard・Easy)があります。

曜日	時間		指導	
	デイ・フル	ナイト・フル	デイ・フル	ナイト・フル
月	11:00~16:00	18:40~21:00		
火	11:00~16:00	18:40~21:00	13:30~14:30	
水	10:30~13:30	18:40~21:00	11:30~12:30	19:00~20:00
	14:30~16:00			
木	11:00~16:00	18:40~21:00	13:30~14:30	
金	11:00~16:00	18:40~21:00		
土	10:30~13:00	17:40~20:00	11:30~12:30	18:00~19:00

流水コース

マシン(機械)で流水、超音波の泡を作ります。
その泡を全身にあてて血行を促進します。
また3次元の波動の効果で全身をマッサージします。
流水の後はウォーキングも行います。
生活習慣病に、運動不足解消に。
※定員制となっております。

曜日	時間
月曜日	11:00~12:00
	14:00~15:00(バス送迎あり)
火曜日	11:00~12:00
木曜日	11:00~12:00
金曜日	14:00~15:00(バス送迎あり)

幼児・学童コース

曜日	時間
月~金	①15:00~16:00
	②16:15~17:15
	③17:30~18:30
土曜日	①14:00~15:00
	②15:15~16:15
	③16:30~17:30

※定員制となっております。
※4週目は進級テストになります。
(修了証進呈)
※期間中はお持ちの水着・帽子でよろしいです。
※バス利用可(年齢制限有・定員制)

HIPHOPダンスコース

曜日	時間
木曜日	17:30~18:30

随時無料体験
受付中!

親子コース

曜日	時間
月	13:00~14:00
金	11:15~12:15

ウォーキングコース

曜日	時間
水	13:30~14:15 バス送迎あり

健康水泳コース

曜日	時間
第1・2・3水曜日	10:00~10:45 バス送迎あり

子育て支援を

宣言します!!

①安全の重要性を教えます

水泳を通して、安全を確保するため、プールにおいて何が危険であるかをしっかりと理解できるように教えます。水泳レッスンを通して、人命を守るための安全知識を高めます。

②整列や順番を守ることを身につけます

水泳レッスンにおいて、安全を確保する為に整列することや、順番を守ることが、ことのほか重要です。そのことを、レッスンの中で自然に身につけていきます。

③目標を達成するために努力することの大切さを学びます

水泳のレッスンを通して、段階的に泳げるようになり、達成感を味わうことで、目標に向かって努力することの大切さを学びます。

④気持ちのこもった挨拶を身につけます。

水泳レッスンは挨拶で始まり、挨拶で終わります。
自分から『お願いします』『有難うございました』を言えるようにします。

⑤「はい」という返事を身につけます

名前を呼ばれて、「はい」と大きな声で返事ができることはとても大切です。それを水泳レッスンを通して身につけます。

⑥協調性を身につけます

子供たちが、共に学び成長しあえる環境の中で、協調性を身につけます。