

おためし水泳教室

期間 9/2(月)~9/28(土)

申込期間 6/24(月)~8/28(水) ※おためし教室は会費のみ頂戴いたします

おためし教室体験後のご入会で



月会費は別途

※表示価格はすべて税込価格です。

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

幼児コース

幼児期に五感を刺激する事により心の発達に役立ちます。水の楽しさや泳げる楽しさを身につけて頂きます。

学童コース

学童期に正しい泳ぎをマスターする事は生涯忘れないと言われてています。また集団行動や協調性を身につけ、心身共に指導させていただきます。

※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)



親子コース

曜日	時間
月	13:00~14:00
金	11:15~12:15



親子スイミングの効果とは？

0歳~3歳までは人間の成長過程で最も大切です。なんと体とところを動かす脳は3歳までに80%も発達するので。この時期は赤ちゃんの「天才の時期」。
なんでもスポンジのように吸収します。赤ちゃんの活動は右脳を使って行われ、右脳は天才的な能力を発揮させます。水中では普段とは違う五感への刺激も行われるので、脳をまんべんなく刺激させる事も期待できます。さらに水中で全身を動かすことにより、心肺機能が上がります。また、血流がよくなり新陳代謝が高まるので、丈夫な体を作ることに繋がります。赤ちゃんが遊びと感じ楽しみながら学べる情報をどんどん与えてあげることで電気的刺激を与え、脳の機能を高める効果があります。
お子さまと一緒に楽しい親子教室にしましょう！！

HIPHOPダンスコース

曜日	時間
木曜日	17:30~18:30



イベント出演してます(^▽^) /

マスターズコース

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		13:30~14:30	→ Hard コースのみ
水	10:30~13:30 14:30~16:00	18:40~21:00	11:30~12:30	19:00~20:00
木	11:00~16:00		13:30~14:30	→ Easy コースのみ
金	11:00~16:00			
土	10:30~13:00	17:40~20:00	11:30~12:30	18:00~19:00

◎ライフスタイルに応じた水泳・ウォーキングを楽しみたい方には...

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。

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

◎水泳を頑張りたい、身につけたいかたは...

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。

流水コース

マシーン(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
火曜日	11:00~12:00
木曜日	11:00~12:00
金曜日	14:00~15:00

酸素コース

酸素ルーム 8つの効能

- 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

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