

おためし水泳教室

期間 4/1(火)~4/28(月)

申込期間 3/4(火)~3/31(月)

※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

子供会員
の方

入会金
5,000円

指定水着
男子2,750円前後
女子4,400円前後

指定キャップ
600円

プレゼント

成人会員
の方

入会金
5,000円

無料

入会費

半額

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

マスターズコース

曜日	時間		指導	
会員	ディ・フル	ナイト・フル	ディ・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

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
です。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
ことで電氣的刺激を与え、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！！

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
火曜日	11:00~12:00
木曜日	11:00~12:00
金曜日	14:00~15:00

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(▽▽)/

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~

◎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

流水マシン(機械)を利用し、音楽に合わせて楽しく
体を動かす水中運動プログラムです。水の特性を利用
し、筋肉・持久力を高めるとともに、関節症の改善を行
える教室です。水中運動は水の抵抗、浮力を利用する
ので体に負担なく、怪我の心配はいりません。

曜日	時間
水	13:30~14:15 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。