

# おためし水泳教室

期間 9/1(月)～9/27(土)

申込期間 7/4(金)～8/28(木) ※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

月会費は別途

※表示価格はすべて税込価格です。

成人会員  
の方

入会金  
5,000円

無料

入会金  
5,000円

半額

## 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

流水マシンを使い、超音波の泡を全身であたり  
血行を促進させます。3次元波動の効果で乳酸の  
早期除去が図れます。日頃の運動不足を解消さ  
せたい方、『泳ぐのはイヤ！』でも運動はしたい。  
と言う方にお勧めします。  
流水の後はウォーキングも行います。  
《対応症》膝・関節症・腰痛・肩こり・便秘・冷え性・  
更年期障害など

| 曜日  | 時間                         |
|-----|----------------------------|
| 月曜日 | 11:00～12:00<br>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(へ▽へ)/

## 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<br>土 | 10:00～ 11:00～ 12:00～      |
|        | 13:00～ 14:00～ 15:00～      |
|        | 16:00～ 17:00～ 18:00(土曜日×) |

◎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。

◎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。

## ウォーキングコース

流水マシンを利用し、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。また水  
中運動は水の抵抗、浮力を利用するので体に  
負担が少なく、怪我の心配はいりません。

| 曜日 | 時間                    |
|----|-----------------------|
| 水  | 13:30～14:15<br>バス送迎あり |