

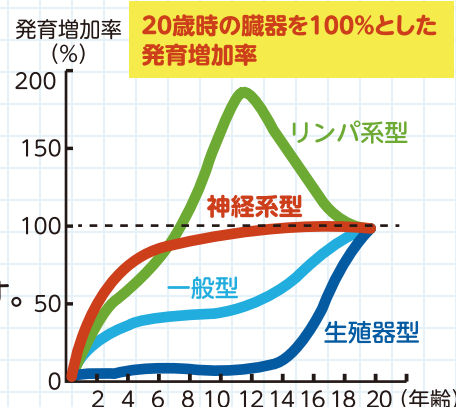


## ゴールデンエイジ(5歳～)の運動との関わり方で 未来が変わる!?

運動神経は遺伝ではなく、ゴールデンエイジと呼ばれる神経系の発達が著しい時期(5歳～8歳)に適切な運動をするかないかで大きく違ってきます。その期間に、基本運動を身に付けることが運動神経の発達につながります。

**学校の体育だけでは、運動量は足りません!!**

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力や運動能力がどんどん低下しているそうです。一方、身長と体重は、逆に親の世代を上回っていて、体格が良くなっているにもかかわらず、靴のヒモが結べない、スキップができないなど、自分の体を操作する能力の低下も指摘されています。スイミングの効果は、水圧に抵抗して動くことで、手足から腹筋、背筋、そして内臓にいたるまで、体のすべての筋肉が鍛えられます。またクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4つの泳法を学ぶことで、蹴る、投げる、跳ぶなど、あらゆるスポーツの基本の動きが身につきます。



スタートパックに  
含まれるもの  
**入会金** 通常5,500円  
(税込)  
+  
**1ヶ月月会費**

さらに! **指定用品  
プレゼント!**

**大人** キャップ  
**子供** 水着・キャップ

※5ヶ月以上の継続が条件となります。  
※年会費・バス友の会費が別途必要です。

## ビート長与プール 本科コースのご案内

### Aコース (幼児)

3歳から6歳までの未就学のお子様  
が参加できます。



練習日 月～金 15:00～15:45  
16:15～17:15  
土 14:00～15:00  
15:15～16:15

月会費 6,050円(税込)～

### B,Cコース (学童)

小学1年生から小学6年生までの  
お子様が参加できます。



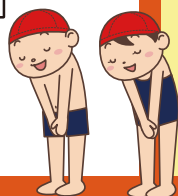
練習日 月～金 16:15～17:45/17:30～18:30  
土 14:00～15:00/15:15～16:15

月会費 週1回 7,040円(税込)  
週2回 8,140円(税込)  
週3回 9,240円(税込)

## ビート長与プール 体験の流れ

### ①集合・受付

15分前には、スイ  
ミングスクールへ  
来てください。  
「担当コーチは誰  
かな?」

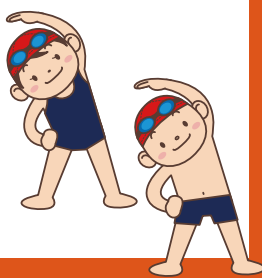


### ②ロッカーへ

受付後にはロッ  
カーへ移動してく  
ださい。水着・帽子  
に着替えて、プー  
ルまでタオルを持  
ってきてください。

### ③準備体操

プールサイドで準  
備体操をします。



### ④レッスン!

体操終了後、グ  
ループごとに練習  
場所へ移動して出  
席確認をします!  
しっかり担当コー  
チの後ろをついて  
いってね!



### ⑤着替え

シャワーを浴びたら、  
しっかり体を拭きま  
しょう。体をしっかり  
乾かしてから着替え  
てください。



### ⑥帰宅

おつかれさまでし  
た。車に気を付け  
て帰りましょう。



### チャレンジコース

育成コースの前段階。4年生までのお子様で、  
4泳法が泳げるお子様は何歳からでも受講できます。



練習日 月・水・木 16:15～17:15  
土 15:15～16:15

月会費 9,350円(税込)

### 中学生コース

中学生になっても続けたいお子様のためのコースです。  
4種目のタイムを伸ばしていくための練習をします。



練習日 月～金 17:30～18:30  
土 15:15～16:15

月会費 週1回 5,500円(税込)  
週2回 6,600円(税込)  
週3回 7,700円(税込)



### 育成・選手コース

本科コースの頂点、競泳のクラスです。



練習日 平日 17:30～19:00/育成  
18:30～20:30/選手  
※別途専用カレンダーがあります。

月会費 10,450円(税込)

入会時にご持参ください

キャンペーン  
会費

預金通帳

銀行の  
お届け印

(取り扱い金融機関) 十八親和銀行、ゆうちょ銀行  
※年会費・バス友の会費は別途となります。



送迎バスあります!

バス友の会 550円(税込)



詳しくは  
お問い合わせください。

同一口座なら  
3人目から

月会費  
半額



ビートスイミングクラブ長与プール TEL.095-887-0029

〒851-2128 長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷436 【営業時間】 平日 10:30～21:00(受付18:30まで) 土曜 10:30～17:00(受付16:30まで) 【休館日】 毎月29日、30日、31日、日曜・祝日

ビートスイミングクラブ長与プール 検索

<https://beat-swimming.jp/nagayo/>

