

にこにこ



思いっきり楽しもう!

ときどき



わくわく



パ
ワ
ー
全
開!

笑顔
全
開!



くら〜ん



スタートパックキャンペーン

3,500(税込)円

限定
20名

スタートパックに
含まれるもの

入会金 + 1ヶ月
月会費 +
通常5,500円(税込)

指定用品プレゼント

大人 キャップ
子供 水着・キャップ
ベビー アームヘルパー

1日無料体験実施中 お気軽に
お電話ください!



ビートスイミングクラブ
西諫早プール

TEL. 0957-47-8966

〒856-0844 長崎県大村市溝陸町774-1

営業時間 ◆ 月〜金 10:00〜19:00
土曜日 9:00〜12:30

休館日 ◆ 日曜日・祝日・
29、30、31日

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

ビートスイミングクラブ西諫早プール 🔍 検索



※5ヶ月以上の継続が条件となります。

水中運動は、体温調整機能が活性化し、免疫力を向上させます。



アクアビクス



水中ウォーキング



泳法別レッスン



プールサイドヨガ

免疫力アップ! 水中運動の効果

1

リハビリ効果

水が衝撃を吸収し、身体を支えてくれるので、関節などに余計な負担をかけず全身運動ができます。

2

認知症予防&抗うつ効果

泳ぐことで脳内物質セロトニンが分泌されストレスが緩和されます。また、脳も活性化され認知症予防にも効果大。

3

免疫力が上がる

水温と体温との差が生じ、体温調整機能が働くことにより免疫細胞が活性化します。



中高年の健康 体力づくりをサポート!

生活習慣病の予防に水泳が効果的!

高血圧症と水泳

水泳などの適度な運動を継続することが高血圧の予防につながります。

高脂血症と水泳

有酸素運動が予防に有効。

肥満と水泳

継続的な運動で蓄積された体脂肪をエネルギーとしてムリなく消費できます。



無料体験 **0**円

ベビーコース・成人コース
高酸素会員

550円体験

幼児・学童コース



ベビーコース

6ヶ月～3歳未満

親子のスキンシップで愛情が深まります。

火・木 10:15～11:00
土 11:30～12:15

月会員 (税込)

週4回 **4,400円**
フリー **5,500円**



幼児コース

3歳～未就学未満

水が怖いお子さまも、水遊びから水に慣れていきます。

月～金 15:00～15:45
土 11:30～12:15

月会員 (税込)

週1回 **6,050円**
週2回 **7,700円**



学童コース

4歳～中高年

正しい泳ぎ方を身に付けていきます。

月～金 16:20～18:30 1H
土 9:00～11:15 1H

月会員 (税込)

週1回 **7,150円**
週2回 **8,800円**



成人コース

高校生以上

営業時間であれば無制限でご利用できます。

月～金 10:00～16:00
土 9:00～12:30

月会員 (税込)

週4回 **6,050円**
フリー **7,150円**



高酸素会員

11歳以上

予約制です。
1回利用 50分です。

月～金 10:00～16:00
土 9:30～12:30

月会員 (税込)

フリー **3,300円**



体験の流れ

- 集合・受付** 15分前にはスクールへ来てください。
[担当コーチは誰かな??]
- ロッカー着替え** 受付後、ロッカーへ移動してください。
水着に着替えてタオルを持参し、プールへ移動します。
- 名前チェック** 名前を呼んで、人数確認をします。
- 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点呼をします!
- 着替え** おつかれさまでした。
車に気を付けて帰りましょう。
- 帰宅** シャワーを浴びたら体を拭きましょう。
体をしっかり乾かしてから着替えてくださいね。

入会手続きに必要なもの

入会金
0円

月会費
3,500円

年会費
2,400円

水着
0円

帽子
0円

バス友の会
週1回990円～

※表示価格は全て税込価格です。

ビートスイミングクラブ西諫早プール TEL.0957-47-8966

〒856-0844 長崎県大村市溝陸町774-1 (営業時間) 平日10:00～19:00 土曜 9:00～12:30 (休館日) 日曜日・祝日 29、30、31日

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

ビートスイミングクラブ西諫早プール 検索

