

# 家族みんなで、スイミングへGO!!!

9・10月 4回  
秋のスイミング1ヶ月体験開催!!

体験後ご入会された方 入会金 **0**円  
指定水着・キャッププレゼント!

0.6歳～ ベビー・親子  
スイミング



赤ちゃんも、ママ・  
パパも全身リラク  
クス。ママ・パパと一緒  
だからお水も怖く  
ない!!  
全身運動だから夜もぐっすり!!

2歳6ヶ月～ 幼児クラス



水遊びを中心とし  
て楽しみながら、  
水慣れしていきます。  
親離れの一步  
もお手伝いしま  
す。泣いてしまっ  
ても、しっかりサポ  
ートします!!

4歳～ ジュニアクラス



水慣れ級から、パ  
タフライの基本4  
泳法の習得まで、  
高い技術を習得し  
ていきます。泳ぐだ  
けではなく心・技・  
体・礼も身につけ  
ます。

成人 水中ウォーキング



腰痛・肩こりの改  
善、リハビリにも効  
果的です!!  
水圧によって全身  
の筋肉が刺激され、  
陸上を歩くより効  
果的にダイエット  
できます。

成人 マスターズコース



目標を持つと人生  
は輝く!!  
4泳法の泳力向上  
させ、マスターズ大  
会出場と  
自己記録の更新を  
目指していきます。

その他にもあなたにピッタリなコースがあります。詳しくは裏面をご覧ください。

●●●●スイミングクラブ 〒000-0000  
〇〇〇市〇〇〇〇〇〇

TEL.000-000-0000

営業時間 ◆ 月～金 00:00～00:00 / 土・祝 00:00～00:00 / 日 00:00～00:00 休館日 ◆ 〇曜日

〇〇〇〇スイミング 🔍 検索

<http://www.0000000.com>