●●●●スイミング

春から始める！

スイミングのススメ！

その1 全身がバランスよく鍛えられる

浮力により体への負担が軽く、関節や骨に負担をかけずに運動ができます。他のスポーツとは違い、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。

その2 心肺機能の向上

胸に水圧がかかるため呼吸筋が活発に働き、効率よく心肺機能を向上させることができます。

その3 “できた!!”の積み重ねで、何事にも積極的に！

子供の成長に合わせた進級テストもあり、多くの成功体験や、失敗した悔しさなども味わうことができ、何があっても くじけない心を養うことができます。

4/00までのご入会で

入会特典

入会金 ¥0

春の短期教室開催

2018.3.00(●)~4.00(●)

水が苦手な子も大歓迎！

●日間 0,000円

対象 ●歳~●歳まで

詳細は裏面をご覧ください

○○○スイミングクラブ

〒000-0000 ○○市○○○○町00-00

お問合せ ご予約は TEL 000-0000-0000

営業時間 月~金 00:00~00:00／土・日・祝 00:00~00:00

休館日 ○曜日

MAP