

夏の1ヶ月体験開催!

0/0(●)より申し込みスタート!

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し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。



スイミングクラブ 本科コースのご案内

ベビーコース

●ヶ月~●歳

親子のスキンシップで愛情が深まります。子育ての相談など交流も楽しいです。



練習日

- 00:00~00:00
- 00:00~00:00

月会費

週1回 0,000円(税●)
週2回 0,000円(税●)

幼児コース

●歳~●歳

水が怖いお子さまも、水遊びから徐々に、無理なく楽しく水に慣れていきます。



練習日

- 00:00~00:00
- 00:00~00:00

月会費

週1回 0,000円(税●)
週2回 0,000円(税●)

ジュニアコース

●歳~●歳

進級テストで達成感を味わいながら、正しい泳ぎ方を身に付けていきます。



練習日

- 00:00~00:00
- 00:00~00:00

月会費

週1回 0,000円(税●)
週2回 0,000円(税●)

選手コース

4泳法を習得したお子さま

スポーツマンシップも養いながら、基礎と体力をしっかり指導していきます。



練習日

- 00:00~00:00
- 00:00~00:00

月会費

週1回 0,000円(税●)
週2回 0,000円(税●)

スイミングクラブ 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ロッカー着替え

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。



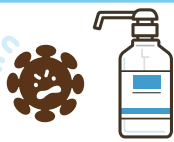
今、プールに入っても大丈夫かな? / スイミングの感染症対策



ロッカールームでの空間除菌を実施



予防対策のためにスタッフがマスクを着用しております



各出入口に消毒液を設置

入会時にご持参ください

入会金 0,000円(税込)

初月会費(●ヶ月分)

銀行もしくは郵便局の通帳

通帳届出印鑑

ご本人確認証明書(保険証など)

無料送迎バスあります!

詳しくはお問い合わせください。



スイミングクラブ TEL.000-000-0000

QR

〒000-0000 ○○○○○○○○

営業時間 ◆●~● 00:00~00:00 / ●● 00:00~00:00 / ● 00:00~00:00 休館日 ◆●曜日

詳しくはWEBで▶

○○○○スイミング 🔍 検索