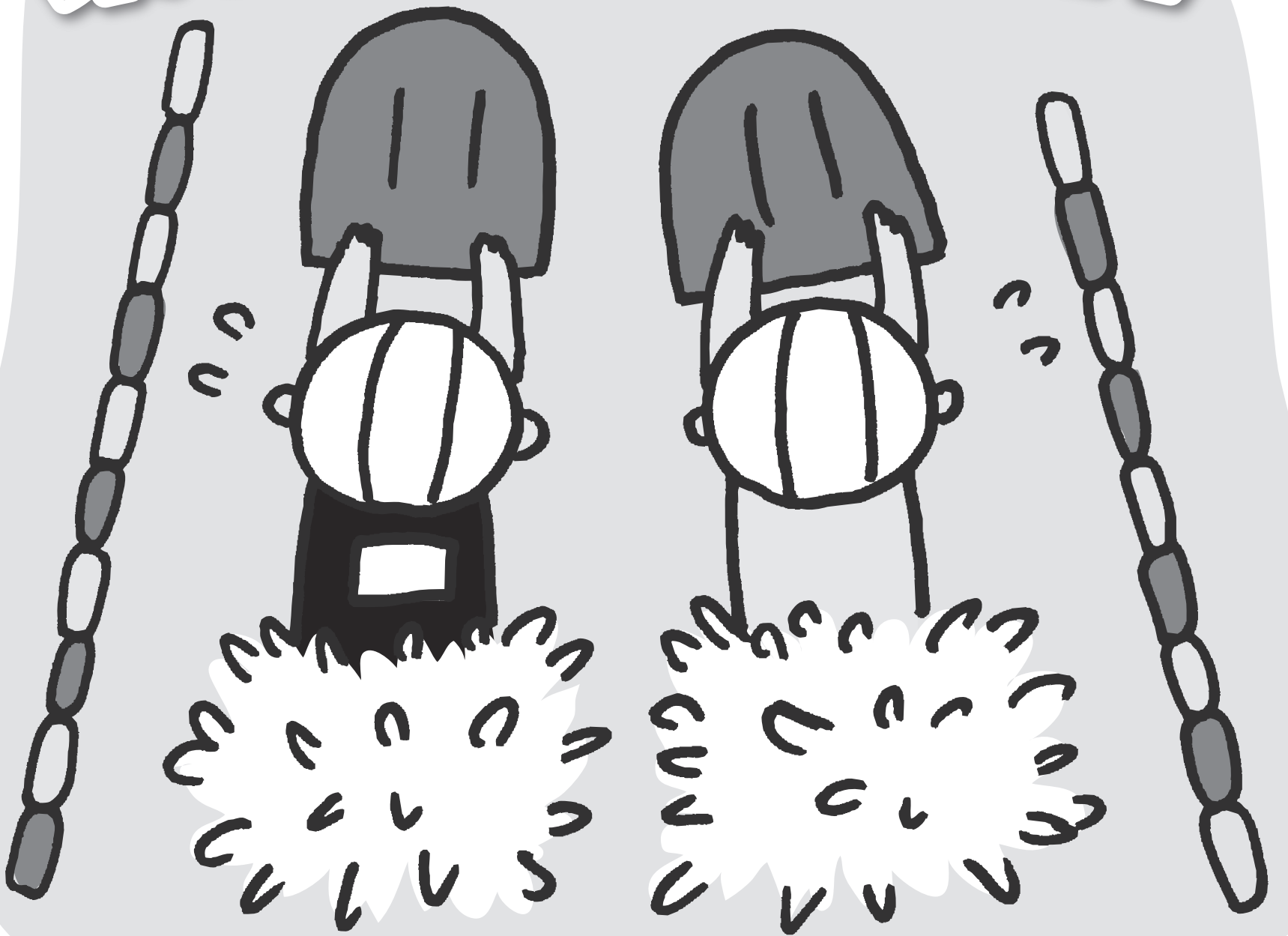


週2回の水泳で 楽しく体力アップ!!



水泳ってこんなにすごい!!

スイミングの最大の特徴は、水中の浮力により体への負担が軽いこと。
成長期のお子様の関節や骨に負担のかからない運動を行うことができます。
左右対称の動きを繰り返す、週2回のスイミングで、全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。
さらに、週2回プールに入ることによって、体温調整機能が向上し、自律神経の働きを高め、
風邪などに対する抵抗力を高めると言われています。
練習を重ねるほど上達の実感が味わえるので、どんどん自信が持てるようになります。
最近増加している「子どものストレス」の解消にも役立つことが分かってきています。

日本水泳連盟加盟・長崎県水泳連盟加盟・桜泳会スイミンググループ加盟

 **東長崎スイミングスクール**

〒851-0134 長崎市田中町77番地4 TEL (095) 837-0252 FAX (095) 837-0264

秋のキャンペーン!!

期間限定 10月31日(火)まで

★体験入水は随時行っております。(進級テスト期間を除く)

大人のコース

キャンペーン期間中ご入会された方には水泳キャップをプレゼント!!

当スクールでは、従来の泳ぐ教室だけではなく、水中腰痛体操など生涯スポーツとしての水中運動を確立しております。



水中運動をされたい方

★水中腰痛体操

腰やひざの関節に負担をかけず運動でき、足腰の筋肉が無理なく強められます。

★アクアランニング

関節に負担をかけず、リラックスした動きは大きな運動効果が得られます。

★アクアエクササイズ

運動効果抜群のプログラム。気分爽快、シェイプアップ効果も期待できます。

水泳をされたい方

初心者から4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)、スタート及びターンの完全習得まで丁寧に指導いたします。授業は泳力に応じてクラス編成を行い、各級一貫したカリキュラムにより指導いたします。

往年の元オリンピック選手(男性1名、女性1名)の指導があります。

子どものコース

キャンペーン期間中ご入会された方には水泳キャップと水着をプレゼント!!

水泳と健康

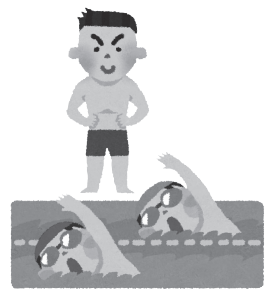


◎水泳は「右脳関与」のチャンピオン

水泳は最も右脳(創造力)を使う運動の一つです。個体と接触せず、無重力の空間で、しかも自分の動作のほとんどが見えない水泳は、右脳を最大限に発揮しなければうまく泳ぐことはできません。

◎水泳と「ぜんそく」

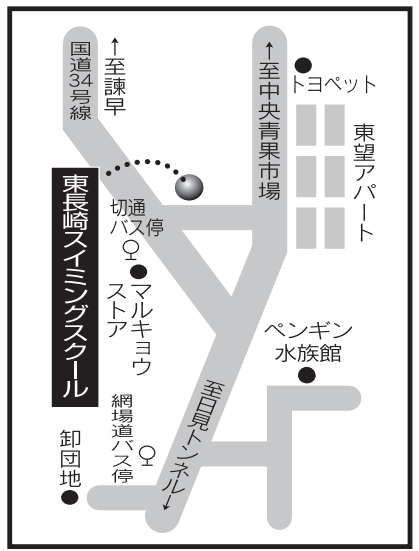
水泳は肺の機能を活発にして「ぜんそく発作」を抑え心理面でも忍耐強く、積極的になるなど効果が大きいです。特に、「温水プールの湿った温かい空気」は運動誘発ぜんそくを起こしにくくし、規則的な息つきや皮膚を水に触れさせることに鍛錬効果があります。



★2つの時間帯を選べるようになりました。(幼稚園を除く) (例えば、月曜日をBコース、水曜日をCコースと選べるようになります。)

コース名	対象	曜日	時間	符号	月会費
ベビー(親子ペア)	生後6ヶ月から2才半まで	土のみ	14:40~15:30	Q	チケット制 11枚つづり 9,300円
幼稚園・学童(A)	2才半から	月~金のうち週2回 (学童は木のみ可)	14:40~16:00	A	週2回 11,000円
幼稚園・学童(B)	2才半から	月~土のうち週2回	15:40~17:00	B	週2回 11,000円
学童(C)	6才以上	月~土のうち週2回	16:40~18:00	C	週2回 11,000円
選手(桜泳東長崎)(E)	6才以上	月~金	17:40~19:00	E1	19,800円
		土	16:40~18:00		
		月~金	18:40~20:30	E2	
		土	17:40~19:30		
アクアフレンズクラブ(V)	18才以上	何回利用されても	午前・午後	V	8,800円

※詳しくは受付にお尋ねください。※日曜・祝日はお休みいたします。 受付時間 ●平 日/10:00~18:00(12:00~13:00を除く) (上記料金は税込です) ●土曜日/10:00~15:00(12:00~13:00を除く)



お申込み方法

- 届出印・口座番号(郵便局)
- 年会費 5,500円(税込)
- 月会費
- その他用品代

※一度納入された会費等は返金いたしません。

受付にて入会申込書にご記入

