

水泳教室

**お申し込み時に、
ご用意いただくもの**

- 授業料などは自動引落制度
(三井住友・みなと・ゆうちょ銀行)となっておりますので、
入会時に下記のものをご用意ください。
- 授業料/2ヶ月分 ●口座番号・銀行届出印
 - 写真1枚(スナップ写真可 縦4cm×横3cm)
 - 指定用品・教材代(子どものみ)
 - ★水泳…水着、帽子、スイムテキスト代
 - ★体操…Tシャツ、ショートパンツ、みんなのハンドブック代

申込受付 **1/30(月) ▶ 2/29(水)** 2/2(木)~4(土) 休館日のため受付はしておりません

先着
**80名様
限定**

通常入会金
6,300円

0円

今なら **キャンペーン価格**



水泳教室 月額 **5,775円** (税込) (主なコース)

子どもから大人まで。
みんなで楽しくスイミングライフ!

**無料体験レッスン・見学を
受け付けています。**
くわしくはフロントまでお問い合わせください。

ベビーコース

生後3ヶ月より
満3歳未満の赤ちゃん

スイミングは赤ちゃんができる
唯一の運動です。

赤ちゃんといっしょにスイミングを楽しみませんか?

本山スポーツは赤ちゃんにやさしいベビー専用プールを完備しています。

水を利用した運動で、心も体も大きく発達している
この時期により刺激をいっぱい与えてあげましょ
う。睡眠、食事などにも大変よい影響を与えます。



元気もりもりの子どもに。

●週1回/週2回 **赤ちゃんとお父さん又はお母さんの2名**

★月~土曜日	10:20~11:10・11:10~12:00
★火・水・金曜日	12:10~13:00

●週1回 **赤ちゃんとお両親の3名**

★土曜日	12:10~13:00・13:00~13:50
★日曜日	10:10~11:00・11:00~11:50

温度調節

通常の25mプールの他に13mのベビー専用プ
ールがありそれぞれが独立した水温(メイン
30.3℃・ベビー33℃)に設定。小さなお子様も
安心して練習ができます。

親子3人で

初めての子育てに奮闘中のパパ、ママ。のんび
り、ゆったりの雰囲気を楽しみましょう。普段は
仕事で忙しいお父さんにもお勧めです。

小児・学童共通

水泳で明るい子どもを
育てることをめざします。

初心者及び育成者のコースです。4泳法(ク
ロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を基
礎から正しく段階的に指導します。

小児コース

対象:1年~2年生

●週1回/週2回

★月~土曜日	16:00~17:30
--------	-------------

学童コース

対象:3年~中学生

●週1回/週2回

★月~土曜日	17:00~18:30
--------	-------------

幼少・幼児コース

対象:
3歳児~未就学児



見て!上手に泳げるよ!

楽しく泳いで、
心身ともに丈夫な
体をつくります!

幼少コースは、水遊びから水なれまで、そ
して楽しい泳ぎの手ほどきを目的として
います。幼児コースは水慣れ・初心者コ
ースです。この時期に大切な人とふれ合
うことによって自我を自覚めさせること
を目的とし、バランスやリズム感を養い
ます。

幼少 3歳児

●週1回/週2回

★月~土曜日	10:30~12:00
★水・土曜日	13:50~15:20
★月・火・木・金曜日	14:50~16:20

幼児 4歳児~未就学児

●週1回/週2回

★月~土曜日	14:50~16:20
--------	-------------

各コースごとに経験豊かなコーチが丁寧に指導※します。(※ウォーキング、フリーコースは除く)
★詳しくはお問い合わせください。

その他のこどもコース

育成コース (7歳~15歳)

選手・準選手コース

おとなコース 男女を問わず楽しく泳ぎながら健康増進をめざすコース。運動不足解消で健康的なカラダづくりに。

ゆうゆうコース (成人男女)	一般コース (高校生以上の男女)	レディースコース
土・日コース (中・高校生~成人男女)	腰痛コース (成人男女)	アクアエクササイズ (成人男女)
マスターズコース (成人男女)	ウォーキングコース (成人男女)	フリーコース (高校生以上の成人男女)
マタニティスイミング 妊娠5ヶ月以上で、早流産の危険のない方(医師の許可が必要)		



レディースコース