

泳いで心も体もパワーUP!

ストレス発散!!
運動不足解消!!
免疫力アップ!!



水慣れ水泳教室

涼しいプールで楽しく体づくり



水慣れ2日間連続授業

コース	期 間	時間	対象	定員
①期	8月 1日(木)~8月 2日(金)	13:30~	会員外 3歳以上~ 未就学	各10名
②期	8月19日(月)~8月20日(火)	14:30		
受講料	¥2,200(税込)			
申込み受付	全てWEBからの申し込み受付となります。QRコードよりお申込みください お申込み後、10日以内に受講料をフロントまでお支払いください			

水慣れ3日間選択授業

下記の期間を選択し3日間参加できるクラスです

期 間	時間		対象	定員
	平日	土曜日		
7月 23日(火) 24日(水) 26日(金) 27日(土) 30日(火) 31日(水)	3:30~	1:30~	会員外 3歳以上 ~ 中学生	各5名
8月 2日(金) 3日(土) 6日(火) 7日(水) 9日(金) 10日(土)	4:30~	2:30~		
受講料	¥3,000(税込)			
申込み受付	全てWEBからの申し込み受付となります。QRコードよりお申込みください お申込み後、10日以内に受講料をフロントまでお支払いください			

6月17日(月)より受付開始!! ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。



スウィンあざみスイミングスクール

〒379-2311 みどり市笠懸町阿左美1140-1 ☎0277(76)8855(代)

子どもの発育期の運動に「水泳」がオススメな理由

- POINT ① 風邪をひきにくい カタづくり!
水の冷たい刺激により、皮膚感覚を鍛えられ、人間本来が持つ体温調整機能が強化される事で丈夫な体へ!
- POINT ② 3~8歳の体内成長をサポート!
体の基礎ができる時期に呼吸筋や心肺機能の成長を促進。水圧により効果的な筋内の使い方を覚えさせます!
- POINT ③ 驚きの運動量と消費カロリー!
水泳は陸上の運動量の4~10倍!水中に浸かるだけでも通常と比べ、約20倍のカロリー消費があります!
- POINT ④ 神経系の発達には5歳で80%完成!
陸上では体感できない三次元の世界で感性やバランス感覚に大きく影響を与え、脳の発達を促進します!
- POINT ⑤ 呼吸循環機能が向上します!
腹か運氣の多いプールは、呼吸器系が泳い方が運動する場所に最適です。水圧により心臓機能が強化されます!
- POINT ⑥ 水泳は成長期に適した安全な運動!
水中では浮力の働きで体重が陸上の1/10に軽減され、筋肉や骨、関節への余分な負担、怪我のリスクを抑えます!