

# ～ 発育期の運動に「水泳」がオススメな理由～

**Check ①**  
風邪をひきにくい  
カラダづくり!

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!

**Check 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肉の使い方を覚えます!

**Check 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!

**Check ④**  
神経系の発達は  
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!

**Check ⑤**  
呼吸循環機能が  
向上します!

暖かく湿気の多いプールは、呼吸器系が弱い方が運動する場所に最適です。水圧により心肺機能が強化されます!

**Check 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!

## 幼児・学童コース

幼児～中学生



25段階進級システムで  
ステップアップ!!

水なれから基本4泳法の習得まで、独自の25段階進級システムで無理なく着実にステップアップ!! 高度な技術・知識を持つコーチが丁寧に指導します。

利用曜日・時間	
〈月～金〉 15:30～16:30 16:30～17:30 17:30～18:30	
〈土〉 9:00～10:00 10:00～11:00 15:30～16:30 16:30～17:30	

月会費 週1回 7,865円  
週2回 9,735円

## 親子ベビーコース

6ヶ月～3歳



親子と一緒に  
水の中で楽しく  
スキップ!!

水の中で親子と一緒に楽しくスキップ!! 水の効果を生かした運動でお子さまの発育・発達をサポートします!!

利用曜日・時間
〈木・土〉 11:15～12:00

月会費 週2回 5,885円

## 幼児特別コース

3歳～未就学児



水になれ、  
泳ぎの基礎を  
習得します!!

遊びを取り入れた水なれプログラムでお友達やコーチと楽しく練習し、泳ぎの基礎を身につけるコースです。

利用曜日・時間
〈火・水・金〉 14:40～15:30 〈火・水・金〉 15:30～16:20 〈土〉 11:00～11:50

※土曜日11:00～11:50のクラスは振替専用となります  
※15:30～16:20のクラスは25歳～20歳のお子さまに限りです

月会費 週1回 5,885円

## アスリートコース

泳力検定養成



泳力検定1級  
合格を目指す  
コースです!!

泳力検定1級を取得することを目的とした指導コースです。泳力検定とは日本水泳連盟が認定する全国統一の泳力判定制度です。

利用曜日・時間
〈火・金〉 20:45～21:30 〈土〉 17:30～18:15

月会費 月8回 7,865円

## 安心・便利な送迎バス運行!!

北本市内・鴻巣・吉見方面  
〈水曜日バスコース新設〉



駐車場所や時間等の詳細は、フロントまでお問い合わせください

## 確かな水質の違い

体にやさしいキレイな水

CLEAR WATER

下記でお悩みの方は是非、当スクールでこだわりのプールをご体感ください。

- 塩素臭 肌荒れ 髪へのダメージ
- 目の充血 喉の痛み 鼻への刺激

当プールでは、天然成分由来の水質改善液を使用しており、赤ちゃんでも安心してご利用いただけます。

## 成人コースプログラム

## より通いやすく 変わります!



大人もワンコイン体験 受付中

詳細はお電話にてお問い合わせください

自由遊泳 & 水中ウォーキング	水泳指導	アクアビクス
自由に泳いだり、歩いたり…シェイプアップ、体力づくり、泳力向上!! 水中運動は多くのカロリーを消費でき、基礎代謝アップに効果的です。	水泳を一から習いたい方、もっと泳ぎを上達させたい方など、一人ひとりに合わせて丁寧・親切にレッスンいたします。	インストラクターの指導のもと、水中で音楽に合わせて楽しくエアロビクス!! 脂肪燃焼効果が高くダイエットに最適です。

**指導付き成人プログラム** 〈正しく無理のない指導で、らくらくスイミング。泳げない方も大歓迎です〉

会員コース	利用曜日・時間	月会費
成人指導 マスターズ	〔火・水〕 11:10～12:10 〔木〕 20:10～21:10 〔土〕 14:10～15:10	【週4回】 7,865円

※指導付きコース在籍の方は、フリーコース・アクアビクスの利用ができます。

## 成人フリーコース〔フリー+アクアビクス〕

ストレス解消・健康増進に最適。  
泳げない方でも安心して水中運動ができます。

会員コース	利用曜日・時間	月会費
フリー	〔月〕 12:00～15:30 18:30～21:00 〔火～木〕 9:30～15:30 18:30～21:30	【フリー】 6,655円 【学割フリー】 4,620円
学割フリー	〔金〕 12:00～15:30 18:30～21:30	
中学生・高校生	〔土〕 9:30～15:30	

すべてのコースで〈アクアビクス〉がご利用いただけます!!  
ご利用曜日・時間 〔月・木〕14:15～15:00

どこよりも自信があります。違いを感じてください! スウインの水と指導力!!

## 泳いで鍛えよう「こころ」と「からだ」 関東を中心にスウィンスイミンググループ43校!!

# スウィン北本スイミングスクール

お申し込み  
お問い合わせ TEL.048-592-8595

受付時間 月曜日/12:00～19:00 火～金曜日/10:00～19:00 土曜日/10:00～18:00 休館日 日曜日・祝日および当スクールの指定日

ホームページ スウィン北本 検索  
https://inaho-sports.co.jp/school/kitamoto/

- 月会費は2ヶ月目から指定金融機関より口座振替となります。
- 掲載の金額は税込表示となっております。
- ※入会手続き時に身分証明書をご提示いただく場合がございます。(運転免許証・パスポート・マイナンバーカード・健康保険被保険者証等)