



品川リッラ赤穂市民総合体育館 スイミングスクール



夏のご入会 キャンペーン



特典

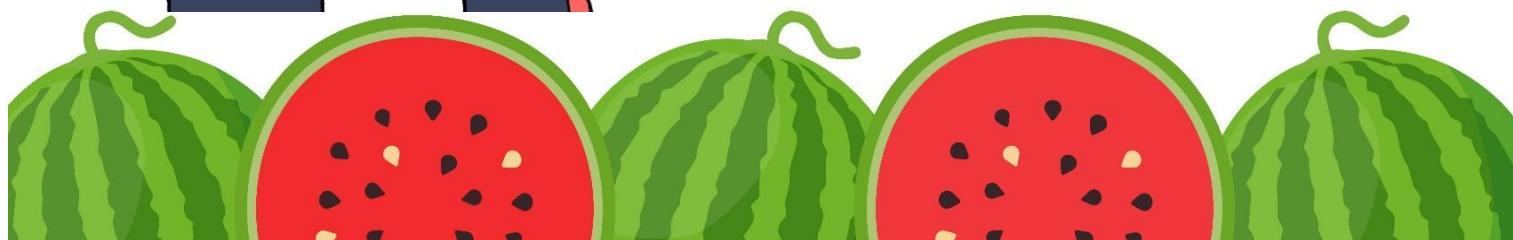
年会費無料 (通常2,000円)

期間

9/7 (日) まで



**無料体験
実施中☆**



ENJOY SWIMMING

8月無料体験教室

まずはお試し♪

(日程) 8/5(火)～8/9(土)
8/19(火)～8/30(土)

(対象) 3歳以上
おむつが取れている方

(受付) 参加希望日前日までに、電話または
受付窓口にてお申し込みください。

初めての方でも、
安心して楽しく
参加できる
スイミングスクール



スイミングのいいところ

■他のスポーツにも有効である
全身運動かつ呼吸が制限されるため、
効率よく心肺機能を向上させることが
できます。一定の運動を持続できる体
力や粘り強さが身につきます。

■喘息体質の改善に効果的である
湿度が高い環境のため、発作が起こり
にくい状況で運動ができます。効率よ
く心肺機能を向上させることができ、
喘息の改善につながります。

■免疫力がアップする

プール水は、30～31℃で体温より低い
ため、プール水に体温が奪われます。
それに対して、体温を一定に保持しよ
うとする体温調節機能が向上します。

■姿勢がよくなる

不安定な状態で運動をします。 balan
スをとるため、インナーマッスルが鍛
えられます。身体を内側から支える力
が強くなり、姿勢がよくなります。

◇時間割◇

火	水	木	金	土
				10:00-11:00 B6① 3歳～小学生 ※5級～16級
				11:00-12:00 C6① 4歳～小学生
				13:30-14:30 B6② 3歳～小学生 ※5級～16級
14:30-15:30 A2 幼児(3～6歳)		14:30-15:30 A4 幼児(3～6歳)		14:30-15:30 B6③ 3歳～小学生
15:30-16:30 B2 3歳～小学生	15:30-16:30 B3 3歳～小学生	15:30-16:30 B4 3歳～小学生	15:30-16:30 B5 3歳～小学生	15:30-16:30 C6② 4歳～小学生
16:30-17:30 C2 4歳～小学生	16:30-17:30 C3 4歳～小学生	16:30-17:30 C4 4歳～小学生	16:30-17:30 C5 4歳～小学生	16:30-17:30 D6 5歳以上
17:30-18:30 D2 5歳以上	17:30-18:30 D3 5歳以上	17:30-18:30 D4 5歳以上	17:30-18:30 D5 5歳以上	

◇料金表◇

週1回コース	週2回コース	週3回コース
4,000円(税込)	6,000円(税込)	7,000円(税込)

品川リフラ赤穂市民総合体育館 TEL.0791-45-2091

赤穂市加里屋1278番地 営業時間9:00～21:00 ※日曜9:00～17:00 休館日/月曜日(祝祭日除く)

【ご入会手続き】1ヶ月目の月会費、指定キャップ(550円) 引落口座通帳(ゆうちょor農協)+届出印

