

# ゆらりキッズ スイミング教室

わくわく  
ドキドキ  
いっぱい☆

## 参加者募集中!

月会費3,600円 週1回月4回開催



プールは、たのしいよ!

### スイミング教室時間表 ゆらりスイミング

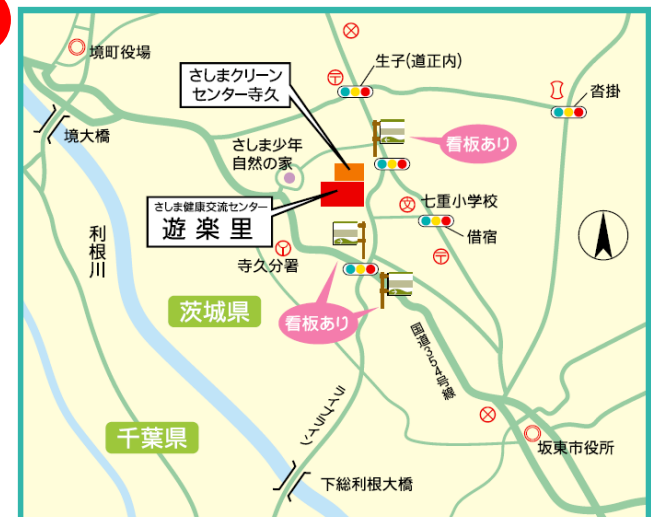
| 時間  | 月  | 火 | 水   | 木                                 | 金                                 | 土 | 日           |
|-----|--|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-------------|
| 16時 |  |   | 幼児・初心者<br>クラス<br>【定員16名程度】<br>16:00~16:50<br>定員増員 |                                   | 水曜日児童①②クラス<br>定員20名まで増員♪          |   |             |
| 17時 |  |   | 児童クラス①②<br>【定員20名】<br>17:00~17:50                 | 児童クラス①②<br>【定員12名】<br>17:00~17:50 | 児童クラス①②<br>【定員12名】<br>17:00~17:50 |   |             |
| 18時 | 各クラス定員があります。<br>お申込はお早めに!!<br>定員に達した場合は<br>キャンセル待ちとなります。 |   |   | 児童クラス①②<br>【定員12名】<br>18:00~18:50 |                                   |   | やる気を<br>育てる |
| 19時 |  |   |   |                                   |                                   |   |             |

| 教室名                  | 日時            | 対象(目安)                       | 月会費  | 内容(目安)                                   |
|----------------------|---------------|------------------------------|--|--|
| 幼児・児童<br>スイミング<br>教室 | 幼児・初心者<br>クラス | 年中~小学2年生<br>(水泳が全く初めて<br>の方) | 3,600円/月<br>週1回月4回開催   | 遊びを通して、水慣れ~ふし浮き<br>~バタ足を練習します。           |
|                      | 児童クラス①        | 小学生以上                        | ※月会費には、施設<br>使用料を含みます。<br><br>※別途、入会金とし<br>て1,000円(「ス<br>ポーツ安全保険加入<br>料」年間800円及び<br>手数料)をご負担い<br>たします。 | 水慣れ~クロールの習得を<br>目指して練習します。               |
|                      | 児童クラス②        |                              |  | クロール~背泳ぎ、平泳ぎ、バタ<br>フライの習得を目指して練習しま<br>す。 |

ゆらりのプールは、20mプールと幼児プールがあります。  
深さは、20mプールが110cm~117cm、幼児プール30cmです。  
年中快適な室内温水プールです!

### お申込は今すぐお電話で!

**さしま健康交流センター遊楽里**  
〒306-0656 坂東市寺久1290  
TEL: 0297 (20) 9822  
FAX: 0297 (20) 9823  
HP: <http://www.sashimayurari.com/>  
【休館日】毎週月曜日(※月曜日が祝日の場合は  
開館し、翌日の平日が休館日)



さしま健康交流センター遊楽里は天然温泉をはじめクリーンセンターで発生する余熱を有効利用した温水プールやトレーニングジムを備えた健康増進施設です

お申込は今すぐ  
電話・フロントで

初めて教室に通う方、少し不安な方 要予約  
お1人様1回体験参加ができます。

定員に空きがある場合のみ体験ができます。  
体験のお申込はお電話またはご来館いただき、事前のご予約が必要です。  
体験参加をしなくても、ご入会のお申込みが可能です。  
体験参加時は、施設利用料が必要になります。(全館またはスポーツ施設)

例えば、スイミングは、こんな良いこと(効果)がたくさんあります!!

- ① **基礎体力向上** 水泳は全身の筋肉をまんべんなく使うとっても良い全身運動です。
- ② **体の免疫力向上** バランス良く鍛えて、基礎体力の向上につながります!! 水温や水が身体に心地よい刺激を与えることで、皮膚が刺激され、体温調整機能が鍛えられ、免疫力UPにつながります!
- ③ **心肺機能強化** 水中や水圧の抵抗など、息がしにくい状況で呼吸をすることで、心肺機能の強化につながります! ぜんそく改善にも効果的!
- ④ **心と体のリラックス** 水の中はまるで無重力状態のよう。浮くことで体の力が抜けて、とってもリラックスできます。



泳げるようになるぞ!