

スイミング

春の1日体験会実施中!!

幼児期の運動は将来の宝物です!

子供の時期に、運動習慣を身に付けよう!!

朝食欠食やスクリーンタイムの増加傾向が進んでいる今こそ生活習慣の改善と良好な運動習慣を身に付けよう!!

スイミングでこんな悩みも解消!

- ゲームばかりで運動不足
- 先発力を上げたい
- お友達がたくさんほしい
- 自分に自信を持ちたい
- 何か運動したいけど外が寒い

子供会員種別

種別	年齢	曜日	時間	会費
Q ベビー	0~2才11ヶ月 ※生後15日~	水・金	10:40~11:30	〈週1回〉 6,600円 (税込)
			10:00~10:50	
		土	11:00~11:50 14:00~14:50	〈週2回〉 7,700円 (税込) ※振替可
A 幼児	3才~6才	水・金	14:45~16:00	〈週1回〉 7,700円 (税込)
		土	9:45~11:00	
B 幼児	4才以上	火~金	15:45~17:00	〈週2回〉 9,350円 (税込)
		土	13:45~15:00	
C 学童	小学生以上	火~金	15:45~17:00	〈週3回以上〉 11,000円 (税込) ※振替可
		土	13:45~15:00	
		火~金	16:45~18:00 10:45~12:00 14:45~16:00	



ベビーコース

赤ちゃんは生まれながらのスイマー
ベビー専用プールと徹底した「コーチ教育」を受けたコーチ陣、そして信頼のプログラムを備えた当スクールで安心してベビースイミングを楽しんでください。
※動画QRコードは、グループ校での指導風景になります



3歳児コース

就園前の幼児とお母さんを応援する、運動遊び・水遊びのプログラム
水は心の故郷・暖かな温水プールで自然な親離れ、子離れをしてみませんか?ベテランコーチが優しく指導!!
※動画QRコードは、グループ校での指導風景になります



学童・幼児コース

ヘルパー式指導法と螺旋階段式カリキュラム
定評のある60分の中練習、定評のあるレッスンを体験してみませんか?
※動画QRコードは、グループ校での指導風景になります



ANNEX アネックス 参加者募集中

いつでも利用できて5,500円 (税込)

女性専用30分コンビニフィットネス

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 有酸素運動
- コンディショニングチェック

- ★無理せず、気軽に、1回30分
- ★1人1人のペースに合わせて!!
- ★シャワー・ジャグジー・サウナ使用できます。

※表記されている金額は、全て税込価格となります。

成人会員種別	曜日	フル	アネックス	会費	利用できる時間帯			日月
					火~金	土	祝日	
フル	火~土	○	○	7,700円	インター会員+アネックス会員として利用できる時間帯でご利用できます。			定
インター	火~土	○	×	6,600円	10:00~15:00 19:00~20:30	12:00~14:00 ×	10:00~15:00 ×	休
ナイト	火~土	○	×	4,400円	×	12:00~14:00 ×	10:00~15:00 ×	日
アネックス	火~金	×	○	5,500円	10:00~11:30 13:00~14:30	×	10:00~11:30 13:00~14:30	

成人コース ANNEX (アネックス) 1日無料体験会開催中!!

適度な運動で基礎代謝を上げて免疫力アップ!!
楽しく運動不足を解消しませんか!

適度な運動とは?

- ①呼吸があまり乱れず楽しく続けられること
- ②体が温まり軽く汗をかく
- ③心拍数が1分間に90~100回程度

運動は交感神経の刺激につながるため、副交感神経が優位になる夜ではなく、出来るだけ朝行うことが望ましいといえます。

基礎代謝を上げるには?

体の筋肉の約7割は下半身にあると言われていています。そのため、水中ウォーキングや水中運動で下半身を鍛える運動がおすすめです。

体験をされる場合は、必ず前日までにお手続きください。

TEL.0297-20-0450

守谷インターナショナルスイミング

TEL.0297-20-0450

郷州小学校のとなり

ご入会に必要なもの

入会金 5,500円

0円

月会費

2ヶ月分

2,200円

※子供会員・成人会員

入会事務手数料

2,750円

※子供会員のみ

進級教材費

550円

※子供会員のみ

指定キャップ

550円

※子供会員のみ

※表記されている金額は、全て税込価格となります。