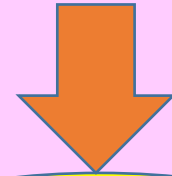


強い体のお子様を育ててみませんか？



サマーキャンペーン



いつまでも元気なおじいちゃん
おばあちゃんを目指しませんか？

ベビークラス

期間：7月1日～8月31日

特典：入会金OFF

成人クラス

対象：6ヶ月～2歳

時間：月曜日 13:00～14:00

木曜日 11:30～12:30

* 月8回練習可能



対象：16歳以上～ * 営業時間内であればいつでも利用可能

会員区分：デイ会員 月・火・木・金 10:00～15:00

水 10:00～14:00 土 11:00～13:00

ナイト会員 月・火・木・金 20:00～22:30

水 18:30～22:30 土 18:30～21:30

ベビースイミングの効果

① 体温調節機能の向上

⇒ 水温により皮膚が刺激され風邪のひきにくい体に！

② 心肺機能の向上

⇒ 水圧による肺の圧迫により心肺の強化で持久力アップ！

③ バランス感覚の発達

⇒ 浮力の働く中での身体コントロールでバランス感覚が良くなる

④ 脳の発達

⇒ 水温、水の抵抗などの地上では経験でいきない環境の変化が脳の発達を促進！

⑤ 水の感覚強化

⇒ 早くから水になれることにより、水に対しての感覚が促進され泳法も早くから身につき、水泳が特技となるお子様の自信の1つになります。

プログラム紹介

アクアビクス

⇒ 音楽に合わせて楽しく水中運動

泳法レッスン

⇒ 初級から上級まで自分に合わせた泳法習得レッスンです。

流水レッスン

⇒ 超音波流水による水中マッサージと運動を合わせたレッスン。運動苦手な方にお勧めです。

スタジオレッスン

⇒ ヨガ・ピラティス・体幹トレーニング・ストレッチなどプールだけでなく、スタジオでのレッスンも多数ございます。

60歳で初めて泳げるようになった方もたくさんいらっしゃいます。