

サマーキャンペーン

特典：入会金OFF

期間：7月1日～7月28日*1日無料体験できます。

ベビークラス

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

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。

健康長寿

大人クラス

- ・いつまでも動ける身体
- ・大人になっても味わえる達成感
- ・喜びも失敗も笑える仲間

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

プログラム紹介

アクアビクス

⇒ リズム感がなくても楽しく水中運動できます。

泳法レッスン

⇒ **泳げなかった人**も練習して大会へ出場する方もたくさんいます。

流水レッスン

⇒ 超音波流水による水中マッサージで**肩こり・腰痛改善**！

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。

中でも、センタージュー(音楽に合わせたヨガ)は**県内スイミングで唯一**受けれます。