

2026年！新しい習い事♪ パルポートワカヤマでSTART♪

1月12日(月)より申込開始

スクール **1ヶ月体験開催!**



2月組 2月2日(月)~2月28日(土)

3月組 3月2日(月)~3月28日(土)

どちらかの月組をご選択ください。詳しくは裏面をご覧ください!

水泳の良いところ
ななに??

体験料金 3,300円(税込)

☆基礎体力や免疫力の向上

筋肉や呼吸器系が鍛えられるほか、体温調整機能が強化され、風邪をひきにくい身体作りができます

★バランスのよい全身運動

左右両側の筋肉をバランスよく使うので、均整のとれた筋肉を身につけることができます

☆怪我しにくく安全

水中は筋肉や骨、関節等への負担が少なく、成長期の子どもの安全に運動することができます

★神経系と知能の発達

自律神経を整えるには、呼吸と寒冷による刺激が効果的。皮膚からの刺激で自律神経に働きかけることができます

☆空間認知能力の発達

浮力の影響を受けながら水中で身体をコントロールすることで脳の空間認知能力が鍛えることができます



パルポートワカヤマ

☎073-433-0990

〒640-8286 和歌山市湊御殿1丁目1番地の1

【受付時間】 10:00~19:30【休館日】 日曜日



ベビースイミング

対象：生後5ヶ月から3歳の乳児

5ヶ月の赤ちゃんから3歳児までのお子さんと保護者の方が一緒にプールに入りスキンシップを図ります。産後のシェイプアップやお母さん・お父さん同士で育児における悩みを共有でき、悩みの解消にもつながります。

開催時間帯

10:00~11:00(火・金)

16:30~17:30(土)



幼児コース

対象：2歳から6歳の園児

保護者の方も、初めてのスイミング・初めての環境に不安があったら、まずは、遊びの延長から、「顔つけができた」「バタ足ができた」などたくさん「できた!」を体験しましょう!

開催時間帯

14:30~15:30(火・水・金・土)

15:30~16:30(月・火・水・木・金)

10:00~11:00/11:00~12:00

13:30~14:30(土のみ)



小学生コース

対象：小学校1年生から

3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)が泳げることを目標に練習していくコースとなっています。各泳ぎにつながる基本をしっかり行っていくながら、泳法習得と同時に挨拶や整理整頓等の学びもしっかり行っています。

開催時間帯

14:30~15:30(水・土)

15:30~16:30(月・火・水・木・金)

16:30~17:30(月・火・水・木・金)

10:00~11:00/11:00~12:00

13:30~14:30(土のみ)



育成コース

対象：3泳法習得者

3泳法習得したお子さまが、バタフライ習得をまずは目指すコースになっています。習得後は、各種目を更に綺麗に速く泳ぐ力を身につけていけるように練習を行っていきます。1級(200m個人メドレータイム制限)突破すると素敵なトロフィーが貰えます。

開催時間帯

17:30~18:30(月・火・水・木・金)

8:50~9:50/16:30~17:30(土のみ)



★小学生・育成コースは、1ヶ月体験週2回コース(¥6,600)も選択していただけます★

ティーンズコース

対象：12歳から19歳

進級・泳法にこだわらず、個々の泳力・体力に合わせたメニューでレッスンを進めていくコースとなっています。水を通して、心身ともにリフレッシュし、日々の生活につなげていきましょう。同世代のコミュニケーションを大切にしながら楽しく練習します。

開催時間帯

17:30~18:30(土のみ)



アクア遊悠コース

対象：16歳以上

水慣れから各泳法の習得を段階を踏んで行っていくコースとなっています。泳法習得以外にも、水中ウォーキングやアクアピクス等もあり、幅広いプログラムの中からご自身に合ったプログラムを選択できます。

開催時間帯

10:00~21:30(火・木15:00まで)

子どもスクール開催時間をご利用いただけません



★特典★

1ヶ月体験後、次月組への

ご入会で

入会金

0円