

# 6月1ヶ月体験会

期間 6/3(水) ▶ 30(火)

費用 3,300円(税込)

## 本科コース

### ベビースイミング

生後5ヶ月から3歳の乳児



お子さんと保護者の方が一緒にプールに入リスキップを図ります。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。スイミングを通してのお友だち作りにも♪

練習日

火・金 10:00~11:00  
土 16:30~17:30

※最大12回のフリー出席となります。

### 幼児コース

2歳から6歳の園児



保護者の方々も、お子さまの初めてのスイミング・初めての環境は不安があって当然。まずは、遊びの延長から水を好きになってもらい、「顔つけができた」「ジャンプができた」「パタ足ができた」などのたくさんの「できた」を一緒に体験しましょう♪

練習日

火・水・金・土 14:30~15:30  
月・火・水・木・金 15:30~16:30  
10:00~11:00、11:00~12:00  
13:30~14:30(土のみ)

※週1回ご希望の時間・曜日をご選択ください。

### 小学生コース

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を進めていくコースとなっています。各泳法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行っていきます。水が怖くても大丈夫!まずは、水を好きになることから始めましょう♪

練習日

水・土 14:30~15:30  
月・火・水・木・金 15:30~16:30  
16:30~17:30  
10:00~11:00、11:00~12:00  
13:30~14:30(土のみ)

※週1回ご希望の時間・曜日をご選択ください。  
※週2回6,600円(税込)コースの選択も可能です。

### 育成コース

3泳法習得者



小学生コースで3泳法習得後、まずはバタフライ習得を目指すコースとなっています。習得後は、各泳法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)を突破すると素敵なトロフィーが貰えます♪

練習日

月・火・水・木・金 17:30~18:30  
8:50~9:50、  
15:30~16:30(土のみ)

※週1回ご希望の時間・曜日をご選択ください。  
※週2回6,600円(税込)コースの選択も可能です。

### ティーンズコース

高学年から19歳



進級・泳法にこだわらず、個々の泳力・体力目標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。泳げなくても大丈夫!コーチとコミュニケーションを取りながらチャレンジしていこう♪

練習日

土 16:30~17:30

※週1回コースとなります。

### アクア悠々(成人)コース

16歳以上



泳法習得クラス・泳力向上クラス・水中ウォーキング・アクアビクスなど様々なレッスンをご用意しております。その中からご自身にあったプログラムを選択していただき、受講していただけます。フリーで泳ぐ・歩くことも可能ですので、生活リズムの中に水中での運動を是非♪

利用時間

月・水・金 10:00~21:45  
火・木 10:00~15:00  
土 12:00~13:00  
17:30~19:45

※子どもスクール開催時間をご利用いただけません。

1ヶ月体験会!  
お申込から  
体験までの流れ

1



まずは、お電話にてご希望のクラスをご予約ください。人気のクラスは枠に限りがございます。早めのご予約をおすすめします。

2



ご予約後、10日以内にご来館いただき、申込用紙のご記入・参加費のお支払いをお願いいたします。

3



更衣室の場所をスタッフがご案内します。

4



更衣室でお着替え!水泳帽子・バスタオル・ゴーグル(必要であれば)を準備して、練習開始まで待ちます。

5



体験レッスンスタート! みんなと楽しく練習します。

6



保護者の方はギャラリーより見学いただけます。撮影は6/24~6/30の期間のみ可能です。



日本スポーツ協会公認 水泳コーチ資格取得者在籍施設

公益財団法人日本水泳連盟・一般社団法人日本スイミングクラブ協会加盟クラブ

パルポートワカヤマ



0120-688-415

〒640-8286 和歌山市湊御殿1丁目1-1  
<https://www.palport.co.jp/>

パルポートワカヤマ

営業時間/月・水・金 10:00~22:00 火・木 10:00~20:30 土 8:30~20:00 受付時間/10:00~19:30 休館日/日曜日