



# 泳ぐこともは

# 強いのだ

# 春の短期水泳教室

プールは身体にいいこと  
た〜〜くさん!!

### 免疫力の向上

身体は体温を維持しようとするため、熱代謝活動を活性化。体温調節機能が向上し、免疫力が高まります。

### 心肺機能の向上

胸に水圧がかかるため呼吸筋が活発に働き、効率よく心肺機能を向上させることができます。

コース	期間・コース	料金(税込)	バスコース	継続入会特典	
2日間	<b>3月25日(木)・26日(金) 【検定なし】</b>	3,300円		入会金0円	
	A 9:00~10:00 水慣れ・バタ足				
	A 9:20~10:20 面かぶりクロール・背泳ぎ				
3日間	<b>3月24日(水)~26日(金) 【検定なし】</b>	4,950円		入会金0円+ <b>指定キャップ</b> プレゼント	
	C 13:10~14:10 水慣れ・バタ足・面かぶりクロール				
	C 13:30~14:30 呼吸付きクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ				
4日間	<b>3月29日(月)~4月1日(木) 【検定あり】</b>	6,600円	A 飯山・綾歌方面 B 善通寺・丸亀南方面	入会金0円+ <b>指定水着・キャップ</b> プレゼント	
	A 9:00~10:00				} 水慣れ・バタ足・面かぶりクロール
	B 10:40~11:40				
	A 9:20~10:20				} 呼吸付きクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー(A時間のみ)
	B 11:00~12:00				

★参加特典①★  
天然温泉あ・くあ  
無料入浴券を2枚  
プレゼント!

★参加特典②★  
ご兄弟やお友達と  
同時申し込みすると  
200円 OFF!

継続入会特典は  
**4月29日(木)**まで  
に入会手続きをした  
方に限ります。

## 新型コロナウイルスへの対策について



インストラクターは、指導の上で飛沫感染防止のためボールマスクを着用して指導を行っております。



教室の開始時間に時間差を設け、密接な状態を作らないようにしております。



手指の消毒、ロッカールーム、ジムのマシン等、消毒液による殺菌を実施しております。

- ◎ 2歳6ヶ月以上のお子様を対象となります。
- ◎ 更衣室での『密』を防ぐために、種目によって練習時間をずらしています。ご兄弟一緒の参加でも、時間差が生じる場合がありますがご了承ください。
- ◎ 欠席された日数分、本科スクール授業にて振替ができます。(4月28日まで)

## レディネススポーツクラブ

お問合せ TEL 0120-28-6811  
電話予約 丸亀市郡家町1556-1

営業時間  
平日 9:30~22:30  
土曜 9:30~22:00  
祝日 9:30~17:00  
日曜 休館日