

夏だ! プールだ! 水泳だ!!

泳げるようになるぞ!

Let's Try!

坂出伊藤スイミングで 泳げる夏に!!

全入水スタッフ
フルマスク着聞



水泳はウィルスに
負けない丈夫な
身体作りに最適!

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 有酸素運動で
免疫細胞を
活性化 | 2 水中運動で
体温調整
能力の向上 | 3 呼吸制限で
最大酸素摂取
能力が向上 | 4 心肺機能
向上で感染
しにくい身体に |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

第1期 7月27日(火)~30日(金) 4日間コース

第2期 8月3日(火)~6日(金) 4日間コース

A	水慣れ・バタ足・面かぶりクロール
B	

A	水慣れ・バタ足・面かぶりクロール・背泳ぎ 呼吸付きクロール・平泳ぎ・バタフライ
C	

A時間 9:30~10:40 B時間 11:20~12:30 C時間 13:00~14:10 ※全コース最終日検定あり

全コース
税込 **6,600円**

継続
入会特典

入会金 **0円**

指定水着+水泳帽
プレゼント

たくましく、ねばり強く、礼儀正しい子

坂出伊藤スイミングスクール

〒762-0003 坂出市久米町1丁目5番33号
<営業時間> 平日13:00~19:00
土曜10:00~18:00

<電話番号> 0120-45-4575
<休館日> 日曜日・月曜日・祝祭日
<HP> <http://www.ito-sc.co.jp>

★短期教室コース紹介★

※25m以下の種目は腰ヘルパーをつけての練習になります。

★水慣れ	水遊びを通して、楽しみながら水への関心を深め、顔つけ5秒、浮き身10秒を目指します。
☆バタ足	顔をつけて浮き、正しい姿勢、バタ足の練習です。ビート板を持たずバタ足5mを目指します。
★面かぶりクロール	息つぎなしのクロールです。手のかきや体のバランスをとる練習をし、8mを目指します。
☆背泳ぎ	手・足の練習に加え、手の入れ替え練習をし、25mまたは50mを目指します。
★呼吸付きクロール	手・足の練習に加え、呼吸練習をし、25mまたは50mを目指します。
☆平泳ぎ	手のかきやキック、手・足のタイミング練習をし、25mまたは50mを目指します。
★バタフライ	手のかきや両足を揃えてのキック。手・足のタイミング練習をし、25mまたは50mを目指します。



お申込の流れ

- ① 日程・参加コースを決めよう！
※過去に参加している場合は前回の続きを選べます。
- ② 電話予約をしよう！
0120-45-4575 または
0877-45-4575 まで。
- ③ お申込みから1週間以内に当スクール受付までお越しいただき、ご入金をお願い致します。
※当日のお支払いはご遠慮下さい。

短期教室 詳細

参加対象 … 3歳以上のお子様
持ち物 … 水着・ゴーグル・水泳帽・体がふけるタオル
(すべての持ち物に必ずお名前をお書きください)
※欠席の場合、振替練習はありません。
なるべくお休みされないようお願い致します。



プール施設はコロナ感染予防に優れた施設です

プール水は次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、高温多湿で保たれたプール内は、感染の可能性が著しく低いといわれています。使用されたビート板、腰ヘルパーなどのプール道具は毎回消毒をしています。インストラクターは全員プールマスクを着用し、予防に徹しています。対策はプール室だけでなく更衣室は10組ずつの更衣を行っています。



Baby Swimming

ベビースイミングは、水泳の基礎としてとらえるのではなく「楽しく遊ぶ」という人間本来の姿に戻って水と戯れることにその良さがあります。その結果として、水の感触、楽しい経験、親子のスキンシップなどが赤ちゃんの脳を刺激し、心身ともに健康な子に発達させていくのです。



【レッスン日】	★毎週水曜日 11:00~11:50	【内容】	出席・ベビー体操・プールレッスン
	★毎週金曜日 19:10~20:00	【対象】	生後6ヶ月~3歳未満のお子様と保護者
	★毎週土曜日 11:20~12:10	【準備する物】	お子様と保護者の水着・タオル・飲み物

坂出伊藤スイミングスクール

☎0120-45-4575

〈受付時間〉 平日 13:00~18:00 土曜日 10:00~18:00 〈休館日〉 日曜日・月曜日・祝祭日