

春の短期水泳教室

強くないたきゃ
水泳だ!!

3/29(火)30(水)31(木)4/1(金)
4日間コース・・・**6,600円** (最終日検定あり)

時間・ クラス	A	9:15～10:00 (45分) 水慣れ 9:15～10:10 (55分) その他コース	〔初日のみ 9:00 集合〕
	〔クラス〕	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	
時間・ クラス	B	10:45～11:30 (45分) 水慣れ 10:45～11:40 (55分) その他コース	〔初日のみ 10:30 集合〕
	〔クラス〕	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	

【お申し込み】

- ①時間・コースを決めよう!
 - ②電話しよう☎
 - ③1週間以内にご入金をお願いします。
- ※当日のお支払はご遠慮ください。

【短期詳細】

参加対象... **3歳以上のお子様**
※欠席の場合、振替練習はありませんのでなるべくお休みしないようお願い致します。
持ち物... **水着・ゴーグル・水泳帽・タオル・マスク**
※すべての持ち物にお名前をお書きください。

短期教室参加後の
継続入会で!!

特典

①入会金 **0円**

②指定水着 & 水泳帽

プレゼント!!



締切
4/28(木)

5歳でもバタフライ
泳げるよ!



元気いっぱい!
楽しくって
しかたない☆



当スクールのコロナ感染予防対策

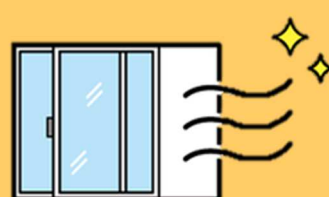
入口での検温



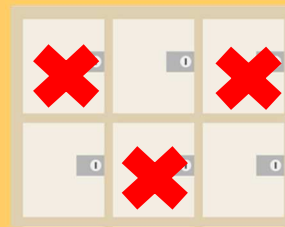
手指の消毒



常時換気



更衣室での人数制限
ロッカーの使用制限



練習用具毎時消毒



インストラクターの
二重マスク着用



フール観覧自粛



たくましく、おぼり強く、礼儀正しい子

坂出伊藤スイミングスクール

TEL 0120-45-4575

〒762-0003 坂出市久米町1丁目5番33号 営業時間◆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

【HP】 <https://ito-sc.co.jp>

伊藤スイミングスクール 検索



短期教室 コース紹介



水慣れ	水遊びを通して、楽しみながら顔つけ 5 秒・浮身 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又は 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又は 50mを目指します。



短期教室参加後はスクールへご入会

短期教室を受講



無料体験レッスン



スクールでの毎週レッスン

先生や環境にも慣れ
水泳の興味がわきます

スクールでの様子を
体験してみよう。

短期教室をきっかけに
習慣化・上達！！

ベビースイミング

～新しいお友達を待っています～

春

は赤ちゃんにとっていい季節です♪



<レッスン日>

毎 週 水曜日 11:00～11:50

金曜日 19:10～20:00

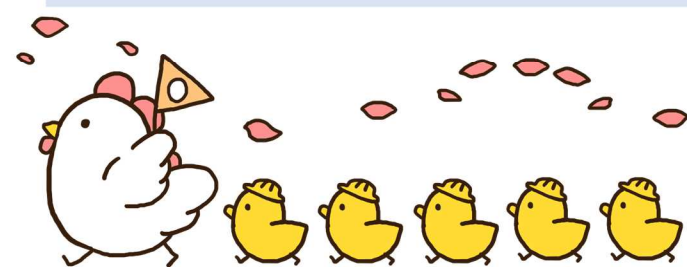
土曜日 11:20～12:10

無料体験レッスンでおためしください

0120-45-4575 (お申込みはお電話で)

ナイトベビーは
パパたちも!!
楽しんで来てくれ
ています

個々に合った練習が
赤ちゃんの成長を促進させます!!



将来を通じ健康で明るい生活を送るために
何に興味があるかな？
【チェックしてみよう！】

スイミングはメリットいっぱい!!

健康な身体づくり

- ☐ 風邪をひきにくい
- ☐ 喘息の緩和
- ☐ 皮膚の強化
- ☐ 運動不足の解消
- ☐ メタボ対策
- ☐ 体力向上
- ☐ 早寝・早起き・朝ごはん

脳・視神経の発達

- ☐ 運動能力の向上
- ☐ 脳・神経・筋肉の発達促進
- ☐ 水中間での洞察力・平衡感覚
- ☐ バランス感覚
- ☐ 空間認知能力の向上
- ☐ 時計・計算能力の向上

社会性

- ☐ あいさつの習慣化
- ☐ 道具の片づけや物を大切に扱う
- ☐ 順番を守る
- ☐ 並んで待つことができる
- ☐ 先生の話が聞けるようになる
- ☐ 集団行動がとれる

生涯スポーツ

- ☐ トレーニングに最適
- ☐ リハビリに適している
- ☐ 怪我や体への負担が少ない
- ☐ 年齢を重ねてもトレーニングできる

発育・発達

- ☐ ストレス解消
- ☐ 水による幸福感・満足感
- ☐ リラックス効果
- ☐ スキンシップ
- ☐ 息抜き

技術の習得

- ☐ 楽しい水慣れ
- ☐ 顔つけ・浮き身・キック
- ☐ クロール ☐ 背泳ぎ
- ☐ 平泳ぎ ☐ バタフライ
- ☐ 個人メドレー
- ☐ スタート・ターン・スカーリング

全身運動による効果

- ☐ ばねの強化
- ☐ 筋繊維の強化・向上
- ☐ バランスのいい体づくり

自信が持てる

- ☐ 泳ぎの習得による自信
- ☐ 出来ることの喜び
- ☐ 各種泳法や記録への挑戦
- ☐ 目標に向かって努力できる

安全水泳・水難事故防止

- ☐ 「浮いて待つ」の習得
- ☐ 安全な場所への移動
- ☐ 長時間泳げる力
- ☐ 救急蘇生法の学習
- ☐ 命をつなぐ訓練

規則正しい生活習慣

- ☐ 質のいい睡眠
- ☐ 食欲旺盛
- ☐ 時間のルール
- ☐ 遊び
- ☐ 息抜き

仲間づくり

- ☐ コーチやお友達との交流・ふれあい
- ☐ コミュニケーション能力
- ☐ 学年や校区を超えた幅広い交友関係
- ☐ 目標による仲間意識のめばえ

短期教室お申込時にご持参下さい。 (名前

)

