

# 選んで！試して！やってみよう！ 冬にチャレンジ！！ 体験キャンペーン

毎回、好評を得ております『スウィン大宮スイミングスクールの有料体験会』のご案内となります。皆様が受講しやすいように『1回～3回』でお選び頂けるようになります。

WEBで申込みできる専用の『予約サイト』がございますので、スクールに来て頂かなくても、ご自宅や職場で、いつでもお申込みができます。変更やキャンセルも電話しなくてOK。

授業内容は、水泳指導や水中ウォーキングなど皆様の目的に合わせてお選びいただけますので、無理なく体験することができるかと思われま。

スクールの授業を体験して、春からのルーティーンの一つにしてみませんか。

皆様のご参加お待ちしております。

実施期間	2025年 1月5日（日）～ 3月21日（金）
受講回数	最大3回までお申込みができます。（1回でも可） ※2回または3回全て違うコースでの受講もできます。 （例）1回目成人指導付コース、2回目らくらく水中運動教室コース
受講料	1回1,200円（税込） 2回2400円（税込） 3回3,600円（税込）
申込方法	予約サイト（ <a href="http://yoyaku.omiya-swimming.co.jp/tail">http://yoyaku.omiya-swimming.co.jp/tail</a> ） <b>窓口及び電話でのお申込みはできません。</b>
支払方法	クレジットカード決済のみ
申込期限	受講ご希望日2日前の午後11時59分まで
入会特典	受講回数によって特典が違います。 詳細は予約サイトの『予約完了後～当日までの流れ』に添付しております『当日の持ち物 受講の流れ』にてご確認ください。



\*各コースの定員、授業時間等の詳細は裏面のコース紹介にてご確認ください。

## スウィン大宮スイミングスクール西校

さいたま市大宮区三橋2-351

TEL048-625-4141

受付時間 月～土曜日 午前10時30分～午後7時30分

日曜日 午前9時00分～午後1時30分

休館日 12月29日～1月4日、13日、2月11日、23日、3月20日

※1月4日（土）のみ電話受付 午後1時00分～午後4時00分

# コース紹介

## プールのメリット

- ①全身の筋肉が鍛えられる・・・プールは入っているだけで全身に水圧を受けますので、少ない運動量で高い効果を得ることが可能です。
- ②膝関節への負担が少ない・・・水泳は浮力によって下半身への負担が軽くなり、関節などを痛める心配があまりありません。その為、リハビリに勧めている医師も多くいらっしゃいます。
- ③バランス感覚が向上する・・・水泳は上下左右全ての方向へと、3次元的な動きが可能です。その為、空間認識能力を司る脳の神経回路を、発達・促進させる効果が期待できます。

## 成人指導付コース

水泳を習いたい、始めたい方にお勧めのコースです。

泳力・体力に合わせた無理のない水泳指導を行いますので、顔を水につけれない方から4泳法泳ぎたい方まで安心してご参加頂けます。効率よく楽に泳ぎたい方、競技会に参加したい方、健康の為に通いたい方など様々な方が現在受講されております。

- 対象 中学生以上
- 定員 各クラス10名
- 曜日 火A・金・土 AM11:00 ~ 12:00
- 時間 水 PM 2:00 ~ 3:00  
火B・木 PM 8:10 ~ 9:10



## いきいき水中運動コース

水の持つ4大特性『浮力・抵抗・水温・水圧』を活かした安全・効果的な水中運動で、生活習慣病などの疾病の予防改善・体力・健康の増進を目指します。

- 対象 18才以上
- 定員 各クラス10名
- 曜日 月
- 時間 PM 1:30 ~ 2:15



## らくらくウォーキングコース

水中で歩く動作が基本です。水中は水の抵抗があるので、歩くだけでも様々な効果があります。

泳げなくても水泳が苦手でも大丈夫です。

- 対象 18才以上
- 定員 各クラス10名
- 曜日 火・金
- 時間 PM 1:30 ~ 2:15

