

# 泳げる楽しさここからスタート！

## 試して納得！体験会！

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。皆様を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ます。

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 4月1日(火)～7月20日(日)
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2,400円(税込) 3回3,600円(税込)
申込方法	予約サイト ( <a href="https://yoyaku.omiya-swimming.co.jp/taiken/">https://yoyaku.omiya-swimming.co.jp/taiken/</a> ) 申込QRコード <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

TEL 048-625-4141

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 ホームページでご確認ください



# 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、リハビリに勤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、顔を水につけられない方から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 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



## 泳げる楽しさここからスタート！ 試して納得！体験会！

**申込の追加** 最大で3回までお申込みができます。

- ・申込の期限は受講日の2日前までとなります。  
(例) 4月16日に受講したい場合は、4月14日 午後23時59分まで
- ・3回とも違うコースでのお申込みもできます。  
(例) 1日目らくらくウォーキングコース、2日目成人指導付コース、  
3日目いきいき水中運動教室

**※入力方法**

追加でお申込をする際は、トップページの『泳げる楽しさここからスタート 試して納得！体験会！』より、ご希望日を選択して下さい。

**体験日の変更** 風邪やご家庭の都合などで他の日に変更する場合があります。

- ・日にち、コースの変更は、回数制限がございません。
- ・体験日に欠席した場合の変更はできません。
- ・変更先が定員の場合は、お受けできません。

**※入力方法**

- マイページの『予約状況』→『キャンセルするコースを選択』→『予約をキャンセルする』→『キャンセルする』。  
申込は、トップページの『体験会の予約はこちら』から、ご希望日を選択して下さい。
- キャンセルの申込みは、受講開始時間の7時間前まで、  
お申込みは受講日の2日前までとなります。

**キャンセル** 全日程キャンセルする場合があります。

- ・申込み頂いた全コース、予約のキャンセルが必要となります。
- ・キャンセルは、受講開始時間の7時間前までとなります。  
(例) 14時30分の授業の場合、7時00分まで  
システムの都合上、これ以降のキャンセル及び変更はできません。満額の受講料を頂く事になりますので、体調が悪い時などは早めのキャンセル手続きをお勧めします。

**※マイページの『予約状況』→『キャンセルするコースを選択』  
→『予約をキャンセルする』→『キャンセルする』。**

スクールでは、『追加の申込み』及び『キャンセル入力』できませんので、お客様がマイページにて手続きをお願い致します。

- そ の 他
- ・貴重品はお持ちにならないで下さい。
  - ・やむをえずお持ちの場合は鍵付きロッカーをご利用下さい。
  - ・体調管理はご自身でお願いします。
- 持 ち 物
- ・体調がすぐれない場合は、無理をしないでお休みください
  - ・水着・水泳帽子・ゴーグル（自由）・バスタオル（袋に入れる）・くつ袋

- 当日の流れ
- ・入館は授業開始 15 分前となります。
  - ・初日のみ受付にて説明がありますので、お声掛け下さい。
  - ・更衣室で水着に着替えて下さい。
  - ・タオル（タオル入れに入れて）を持って、必ず水泳帽子を着用して下さい。
  - ・準備ができましたら、授業開始まで採暖室及びシャワー、ジャグジーのご利用は可能です。
  - ・授業開始時刻になりましたら、プールサイドにお入り下さい。（指導付コースは初日のみスタッフがお迎えに行きます。）
- ※プールに入る前には準備体操、ストレッチを行って下さい。

## ★★★★ 入会特典 ★★★★★

体験キャンペーンに申込された方限定の入会特典です。

※特典期限 最終受講日の月末までが入会特典適用の期限となります。  
（例）最終受講日が7月5日の場合、7月28日までが申込手続き期限

- ※ 1回のみを受講の場合は、  
入会金 免除 + スウィングタオル
- 2回以上の受講の場合は、  
入会金 免除 + スウィングタオル + 物品券 2,000円

### \*入会申し込み時にご用意いただく物\*

- 入会願書
- 事務手数料 3,300円
- 2ヶ月分授業料
- キャッシュカード
- ・初期費用は『現金』または『クレジットカード』よりお選び頂けます。
- ・入会特典は、2ヶ月以上在籍される新規入会者に限らせて頂きます。（2ヶ月未満でお辞めになる場合の返金はできません。）
- ・他の特典との併用は出来ません。

不明な点は、当スクール受付まで問い合わせ下さい。