

# スイミングで 心と身体の 健康づくり!

## スイミング5つのメリット

### 風邪をひきにくいカラダ作り

水着で水に入ると「冷たい!」という刺激を受けます。その刺激によって人間が本来持つ、温度調整機能が働き自己調整が上手になります。

### 呼吸循環機能向上

水中では胸部に水圧がかかり肺機能が強くなると頑張ります。

### 成長期に適した安全な運動

水中では浮力が働くため体重が10分の1に軽減されます。つまり体重を支える足や腰の筋肉骨、関節に余分な負担をかけることなく全身運動ができます。

### 幼少期の体内成長サポート

プールに入ると体温が奪われ水圧で全身に圧力がかかるため、バランス良く全身の筋肉を使うことを覚え体の中を丈夫にします。

### 驚きの運動量

水泳の運動量は陸上の4~10倍。  
※20Kgの子供が60分運動した時の消費カロリーは  
●ジョギング・・・160kcal  
●自転車・・・90kcal  
●水泳・・・657kcal

みんなと泳ぐの楽しいよ

# 入会応援キャンペーン

4月5月  
新規入会者限定!

入会金 **0**円

オリジナル水着  
水泳キャップ  
スイミングバック(バックのみ 先着50名)  
プレゼント!

※2022年5月31日迄にチラシご持参の上、スイミングスクールに入会された方に限ります。

## スイミングスクール入会案内

コース/対象	時間	曜日	内容
幼児 (年少以上)	15:45~16:30	火・木・土	水慣れが中心の練習です。水泳の基礎習得を目標とするコースです。
幼児 小学生低学年 (20級~13級)	16:40~17:35 10:00~10:55 (土曜のみ)	火・水・木 金・土	水慣れからクロール、背泳ぎの基礎習得を目標とするコースです。
小学生高学年 (13級~1級)	17:40~18:40	火・水・木 金・土	4泳法や個人メドレーの習得、泳力向上を目標とするコースです。
上級コース (9級以上)	18:40~20:00	水・木 金・土	泳力検定2級以上、小学校水泳記録会学校内代表、競泳競技大会出場、B&G全国水泳記録会の出場を目標とするコースです。

月会費(税込) 週1回または週2回コースのどちらかをお選びください

週1回コース		週2回コース	
玉村町内の小学生 または未就学児	玉村町外の小学生	玉村町内の小学生 または未就学児	玉村町外の小学生
<b>5,300円</b>	<b>5,500円</b>	<b>6,700円</b>	<b>6,900円</b>

兄弟姉妹で入会された場合 2人目から **500円/1人 OFF!**

### 当スクールのシステム

\*原則、毎月4回の練習となります。  
\*お休みの練習日は振替練習ができます。  
\*4泳法習得を目的とし、8回ごとに進級テストを行い、確実な成果をあげていきます。

### 入会手続

\*入会は随時受付しております。  
\*初回の練習日の4日前までにお申し込みください。  
\*入会手続きには、印鑑・月会費・事務費・指定用品費等(指定水着他)、金融機関の届出印と通帳、写真2枚(縦3cm×横2.5cm)が必要となります。  
\*健康上、プールの利用ができない方は、ご遠慮ください。  
\*受付時間 10:00~20:00(火曜日~日曜日)※月曜日休館

玉村町B&G海洋センター  
指定管理者 株式会社NSP群馬 公認水泳教師在籍施設

お問い合わせ先 TEL 0270-64-5311

「まずは体験から始めたい」というお子さまに!

## スイミングスクール体験会

受講料 **1,000円** (入場料込) 各コース定員 **10名様** 先着

未就学児クラス 15:45~16:30			小学生クラス 16:40~17:35		
① 4月5日、12日(火)	④ 4月5日、12日(火)	⑦ 4月1日、8日(金)			
② 4月7日、14日(木)	⑤ 4月6日、13日(水)	⑧ 4月2日、9日(土)			
③ 4月2日、9日(土)	⑥ 4月7日、14日(木)				
⑨ 5月10日、17日(火)	⑫ 5月10日、17日(火)	⑮ 5月 6日、13日(金)			
⑩ 5月12日、19日(木)	⑬ 5月11日、18日(水)	⑯ 5月 7日、14日(土)			
⑪ 5月 7日、14日(土)	⑭ 5月12日、19日(木)				
⑰ 6月 7日、14日(火)	⑳ 6月 7日、14日(火)	㉓ 6月 3日、10日(金)			
⑱ 6月 2日、9日(土)	㉑ 6月 1日、8日(水)	㉔ 6月 4日、11日(土)			
	㉒ 6月 2日、9日(土)				

○当日は練習開始10分前にお越しください。  
○お持ちの水着・キャップ・ゴーグル・バスタオルをご持参ください。  
○予約をする際は、電話にて上記の番号をお伝えください。

3/15 火 13時より電話予約開始!