

# 1ヶ月無料体験教室

6 月度の1ヶ月間、通常のスクールを週1回(合計3回)無料で体験できます。

★定員：月～金のABクラス各10名・Cクラス及び土曜日コースは各5名

●電話予約OK! (電話予約後7日以内にスクールフロントにて手続きください。)

●練習曜日・時間は、お申込みの際に指定いただけます。●各コースとも定員になり次第、締め切らせていただきます。

●バスをご利用の方は、協力金¥700(税込)をいただきます。●レッスンの振替はございませんので、予めご了承ください。

子どもの習い事  
ランキング  
No.1

JUNIOR SWIMMING



## 水泳がスポーツの王様といわれる「7つの理由」

基礎体力を高め、アレルギーも改善できるスイミングはお子様のベストフィットネスです。

### 1 カゼをひきにくいカラダをつくる!

プールの水温は通常31℃前後です。それでも水に入ると「冷たい!」という寒冷刺激を受けます。その刺激によって人間が本来持つ、温度調整機能が働き、それを繰り返すことで皮膚感覚を鍛えることができ、抵抗力が高まります。



### 2 3才～8才の体内成長を大きくサポート!

カラダの基礎ができる3歳～8歳の時期はとても大切。水泳による全身運動は血液の循環を活性化し、芯から丈夫なカラダをつくります。



### 3 呼吸器官を活性化!

水中では水圧を受けながら呼吸をするため、ぜん息の発作の軽減や呼吸機能や心臓機能の発達が促進されます。



### 5 想像力が豊かに!

水中では浮力が働くため、カラダがいろんな方向に動きます。陸上では体感できない浮遊感や三次元の世界で、子供たちの感性やバランス感覚に大きな影響を与えることができるのはプールだけなのです。



### 6 神経系の発達、5才で80%完成!

歩く、走る、投げる、蹴る、泳ぐ、跳ぶなどの神経系は、なんと5歳までに大人の80%が完成してしまいます!つまり、この年齢に達するまでに神経系に発達を助けてくれるような、たくさん刺激を与えることがとても大切なのです。感じのままのイメージをカラダ全体で吸収できる、2歳と戻れない特別な時期なのです。



### 4 驚きの運動量!

水泳は陸上の運動の4倍～10倍!! ※20kgの子供が60分運動した時の消費カロリー  
・歩行...60kcal ・自転車...90kcal  
・ジョギング...160kcal ・テニス...132kcal

●水泳...957kcal



### 7 水泳は成長期に適した安全な運動!

水泳は運動量が多い割には陸上の運動に比べて障害が少ないといわれます。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、スポーツの中でも関節や筋肉、骨に障害を与えることが非常に少ないのが水泳だけなのです。



## 無料1ヶ月体験日程

●下記日程から1曜日お選びください。

月曜日	6/6・13・20	木曜日	6/ 2・ 9・23
火曜日	6/7・14・21	金曜日	6/10・17・24
水曜日	6/8・15・22	土曜日	6/11・18・25

■体験クラス時間割

時間	月	火	水	木	金	土
9:00～10:15						SA
10:00～11:15						SB
11:00～12:15						SC
13:00～14:15			A			A
14:15～15:30			B			B
15:00～16:15	A	A		A	A	
15:30～16:45			C			C
16:00～17:15	B	B		B	B	
16:45～18:00			C			C
17:00～18:15	C	C		C	C	

■クラス別対象年齢

SA	SB	SC
3才～小学校3年生	A 3才～幼稚園年長	B 3才～小学校3年生
		C 小学校1年生～小学校6年生

安全で便利な送迎バス運行!  
※バス予約は別途お申し込みください。

●体験はお一人様1回限りです。●定員になり次第締め切らせていただきます。

ダンスの基本から段階的にステップアップ!  
表現力や想像力が養われ、笑顔も広がります!

### キッズダンス

## 無料1ヶ月体験!

6月度のレッスンを週1回(合計3回)無料で体験いただけます。

火	6月7日・14日・21日	●時間:17:15～18:15 ●対象:年長～小学3年生
木	6月2日・9日・23日	●時間:17:00～18:00 ●対象:小学1年～6年生

お母さんと赤ちゃんの楽しい水中プログラム

### ベビースイミング

親子で始めよう! 赤ちゃんのお友達いっぱい!

## 無料1ヶ月体験!

6月6日(月)～6月20日(月)の期間中のレッスンを無料で3回体験いただけます。

- 対象:4ヶ月～3才未満と保護者
- 曜日:月・水・金
- 時間:11:00～12:00

### 体験教室からの入会特典

受講後3日以内にご入会の場合

特典1 入会金 ¥3,150 → 0円

特典2 指定用品 プレゼント!! 2点

※ジュニアスイミング

- スイミング...①バッグ ②キャップ ※水着はご購入いただけます。
- ベビー...ベビーハーネス
- キッズダンスは指定用品はありません。

お申し込みはお早めに!

電話予約もOK! 電話予約後7日以内にスクールフロントにて手続きください。

フィットネスPOINT

# サン・スポーツ

京都府亀岡市古世町西向林7 (9号線矢田口バス停前) ●受付時間9:00～22:00 ※日・祝 10:00～20:00

電話予約OK!

# 0771-24-8056