

スイミングは中学生になっても続けられます 水泳は生涯スポーツです

私たちの想い！（水泳の効果！！）

- 水泳でのトレーニング効果は泳ぎ込むことによってできます。ですから四泳法を習得してからが本当の意味での水泳トレーニングになります。もちろん、四泳法を習得する段階（クロールや背泳ぎを習っている段階）でもトレーニング効果はあります。
- 皆さんはこれから、中学・高校・大学等、様々な受験を乗り越えなければなりません。受験を乗り切るためには、「体力」が非常に必要になってきます。「体力」とは継続して運動しないとだんだんと落ちてきます。水泳は陸上での運動に比べると怪我が少なく、体の色々な筋肉を柔軟に使いながら運動できるため、骨格形成や体力アップには最適と言われています。そして、水泳で培った「体力」や「精神力」が社会人になった時に必ず役に立つと思います。

成人コースでも練習できます（中学生も泳いでます！）

時間：午後7時45分～9時00分（体操15分+水中1時間）

月会費：週1回 6,600円

週2回 7,700円

週3回 8,800円



※月会費は税込価格です

◎もちろん、今まで通り本科コースでの継続もできます！

成人コース・今まで通りの本科コース、
どちらにも中学校の水泳部に入部し、大会に参加して頑張っている人がいます。

入りたい部活がない人や何の部活に入ろうか悩んでる人
頑張って継続したスイミングで、もっと楽しんでみませんか？
詳しくはコーチ又はフロントにご質問下さい。