

スクール全コース体験できます！

「できた！」が増える



●成人スイミングスクール



●大人の水中運動教室



●成人ヨガ教室



●児童スイミングスクール



●児童・成人テニススクール

《体験のご案内》

内容・曜日・時間：スクールが開催されている曜日・時間での実施となります。

＊裏面のスクール内容をご覧ください。

料 金：1,100円（税込）当日受付でお支払いください。

＊体験については、各コースお一人様1回のみとなります。

申し込み：電話でのお申し込み可。当日、開始20分前にお越しください。



スイミングの効果

01.

ぜん息改善に 大きな効果

水圧を受けながら呼吸することにより、ぜん息の発作の軽減や呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。

02.

基礎体力の アップ

水泳による全身運動は基本的な体力を身につけるのに最適な運動です。

03.

ストレスを 解消

お子さまも様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり体を動かすことで、ストレスも吹き飛びます。

04.

体内の動きを 活発に

水の抵抗や水圧が血液循環や呼吸器官を活性化させます。水泳は成長期の丈夫な体づくりに重要な役割を担います。

05.

悪い姿勢を シャキッと

全身運動により筋力がバランスよく高まります。背すじも伸びて姿勢の良い子どもにも成長します。

06.

肥満を改善

体脂肪の多いお子さまは水に浮きやすいので、水泳は得意科目となります。水中で活発に体を動かすことで、肥満を改善します。

今泉運動場・温水プール

〒984-0835宮城県仙台市若林区今泉字鹿子穴140

お問い合わせ ☎022-289-4235

✿児童スイミングスクール

対象：5歳～小学生

スイミングの技術を身に付けることで、成長期における心身の発育・発達を促します。
また、集団行動の中で、礼儀やマナーを身に付け、社会性を養います。

〔レッスン時間〕 月・水・木・金曜日（月によって練習回数は変わります。）

*詳しいスケジュールは、ご確認ください。

①16：30～17：30 ②17：30～18：30

週1回コース月会費：5,200円・週2回コース月会費：7,200円(税込)

✿児童テニススクール

対象：小学生

テニスを始めたい！もっと上手になりたい！楽しみたい！テニスを通じて、
「仲間との心のコミュニケーション」を感じながら、心身を鍛えませんか！

実施日：土曜日（10：00～11：30）*月4回

週1回月会費：5,200円(税込)

✿成人スイミングスクール

対象：18歳以上

初心者から上級者まで、水泳を楽しむ
コースです。

運動を習慣にしたい方には、お勧めです。

実施日：水・金曜日（10：30～11：30）

週1回コース月会費：4,800円(税込)

・週2回コース月会費：6,800円(税込)

✿大人の水中運動教室

対象：18歳以上

水の浮力を利用して、膝・腰に不安がある方も安心！
泳ぐのはちょっとと思っている方へ、楽しい水中運動で、「きれい」
を目指しましょう。水中歩行や簡単な運動で腰痛防止に効果抜群！

実施日：月・木曜日（10：30～11：30）

週1回コース月会費：4,800円(税込)

・週2回コース月会費：6,800円(税込)

✿成人ヨガ教室

対象：18歳以上

ヨガは、深い呼吸と全身を使ってポーズをとる身体技法です。
体の奥を鍛えるので、歪んだ背骨や骨盤などの骨格が筋肉に
しっかり支えられるようになります。月3回定期的に実施します。

実施日：火曜日（10：30～12：00）*月3回

月3回月会費：3,600円(税込)

✿成人テニススクール

対象：18歳以上

初心者から上級者まで、テニスを楽しむレッスンです。
この機会に、始めてみませんか。

実施日：金曜日（10：00～12：00）*月4回

週1回月会費：7,200円(税込)

