

# 海山スイミングクラブ

## スクール案内



### スイミングの効果・メリット



免疫力が付き  
風邪を  
ひくにくくなる

心肺機能が  
向上する

アレルギー体質  
の改善

運動神経  
運動能力の  
向上

他にも**学習機能の向上**などメリットがたくさん！**東大生の60%以上**が過去に**水泳**を習っていたという統計もあります！ぜひこの機会に**スイミングを始めて**みませんか？

#### 【クラス・時間】

クラス	曜日	時間	練習回数	対象	クラスの目標
幼児クラス A・B・C・D	月曜（幼児A） 火曜（幼児B） 木曜（幼児C） 金曜（幼児D）	16:00～17:00	週1回	年長児	水慣れ 体づくり 片付けなどの自立心
初心者A・Bクラス	月曜・木曜	Aクラス 17:00～18:00 Bクラス 18:00～19:00	週2回	小1～小6	水慣れ クロールや背泳ぎの習得 水難事故防止 挨拶や礼儀のマナー
初心者C・Dクラス	火曜・金曜	Aクラス 17:00～18:00 Bクラス 18:00～19:00	週2回		
育成クラス	月曜～金曜	17:00～18:00 18:00～19:00	週3回選択	小2～小3	4泳法習得・確立 大会出場を目指す
選手クラス	月曜～土曜	18:00～19:15 ※土曜のみ8:00～9:30	週3回選択+土曜	小4～小6	大会出場や活躍を目指す 集団行動での仲間との協調性を身につける

※選手クラスの練習⇒【月～金】湘南中学校プール【土曜日】健康センター

紀北健康センター（海山SC） ☎ 0597-31-0210

【営業時間】月～土 10:00～21:00

【休館日】日曜・祝日・年末年始・その他