

熊本県では1校だけ！流泳館熊本西部スイミングクラブは、(公財)日本スポーツ協会・(公財)日本水泳連盟・(一社)日本スイミングクラブ協会から、**安心して水泳指導が受けられる施設であることを証明された施設です。**(日本水泳連盟のHPに載ってます)



「水になれる程度でいいんだけど…」「うちの子気まぐれだから気が向いたときに行きたいなあ」
月2回コース新設！ 曜日縛りなし！前日までの予約でOK！

無料体験入学申込、お問合せは ☎ か LINE で！練習風景はホームページで！ Instagram・TikTok も見てね

流泳館熊本西部スイミングクラブ

入会金 通常 8800円 + 初月会費 通常 4400~10450円 + 指定用品 キャップ・リュック 保険料 = **7700円**

自家用車で送迎の方は 更にお得な **4400円**
※リュックは付きません。

※対象はジュニアコースです※キャンペーンは11月30まで※キャンペーン入会の方は半年間の継続が必要です

新入学・進級の準備を始めましょう

「早すぎるでしょ！」 いいえ、何事も簡単お手軽はありません。

新生活の準備は、必要な物の購入・お勉強も大切！忘れがちですが**体育の準備は大丈夫ですか？**陸上競技は公園などで練習できますが、必須科目の**水泳はプールがなければできません。**また1~2回練習したくらいでは到底できません。パパ・ママも通ってきた道…。得意な子には待ち遠しく、苦手な子には最悪の時間です。
「泳げなくても困らない」確かに！でも水の事故から身を守るために慣れておくことは絶対に必要です。
 今から準備を始めて体力と自信をつけましょう！



学校での水泳授業の目標はこんな感じです。夏の授業だけでこのレベルは大変かも…

小学1年生…潜る・浮く	小学2年生…クロールキック	小学3年生…クロール
小学4年生…クロール25m	小学5年生…クロール+他の泳法1つ	
小学6年生…クロール+他泳法1つ	中学生…クロール+平泳ぎ+他泳法1つ	

水泳は誰にでもできる生涯スポーツ

◎40歳を過ぎたら、カラダのメンテナンススタート！

成人(マスターズ)コース※18歳以上

アクアビクスが人気No.1 泳法指導、フリーコース有

11/30まで入会金(¥8800)が無料

介護予防のための水中トレーニング

いきいき水中運動教室※60歳以上

※どなたでも参加可能
 ※送迎有
 現在60才~96才の方が元気に運動中です！

料金	8回券 ¥12,100
時間	平日 ①12:15~14:15
	②13:00~15:00
	土 12:30~14:30

◎健康の維持・向上をしたい方
 ◎膝や腰が痛い方や陸上では負担が大きく思うように運動ができない方。

興味のある方、気になる方はお電話ください。

ジュニア・成人・介護予防、全コース体験できます。
 熊本市西区域山半田4-6-18
 【西区役所そば】 **096-329-6660**

水泳にはこんなメリットも！

喘息改善に大きな効果
 水圧を受けながら呼吸することで喘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。

ストレス解消
 お子様も様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきりカラダを動かすことでストレスも吹っ飛びます。

姿勢をシャキッと
 全身運動により筋力がバランス良く高まります。背筋も伸びて姿勢の良くなります。

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つけ芯の強い丈夫なカラダをつくれます。

体内の動きを活発化
 水の抵抗や水圧が血液の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カラダ作りにもとても重要

肥満を解消
 体脂肪の多いお子様は水に浮きやすいので水泳が得意になることが多いです。水中で活発にカラダを動かすことで肥満解消に効果があります。