

# スイミングスクール・ジュニアプログラム

## 親子ベビーコース

子育て応援!!

水の中で親子で一緒に楽しくスキンシップ!!水の効果を生かした運動でお子さまの発育・発達をサポート!!

6ヶ月～

**利用曜日・時間**  
《火・水・金》10:00～10:45  
《土》11:15～12:00

月会費 週2回 **6,655円**

## 幼児特別コース

「できた!」「やった!」

水遊びを取り入れお友達やコーチと楽しく練習し泳ぎの基礎を身につけます。集団行動の中で協調性も育みます。

3歳～未就学児

**利用曜日・時間**  
《火・木・金》15:30～16:20

月会費 週1回 **6,655円**  
週2回 **8,525円**

## 幼児・学童コース

楽しいから伸びる!!

3歳～中学生

25段階進級システムで無理なく着実にステップアップ!! 高度な技術・知識を持つコーチが丁寧に指導します。

**利用曜日・時間**  
《月～金》15:30～16:30  
16:30～17:30  
17:30～18:30  
《土》8:00～9:00  
9:00～10:00  
10:00～11:00  
14:30～15:30  
15:30～16:30

月会費 週1回 **7,578円**  
週2回 **9,405円**

月	火	水	木	金	土
8:00					8:00-9:00 幼児・学童
9:00					9:00-10:00 幼児・学童
10:00	10:00-10:45 親子ベビー	10:00-10:45 親子ベビー		10:00-10:45 親子ベビー	10:00-11:00 幼児・学童
11:00					11:15-12:00 親子ベビー
12:00					12:00-13:00 ミドルジュニア
13:00					
14:00					
15:00	15:30-16:30 幼児・学童	15:30-16:30 幼児・学童	15:30-16:30 幼児・学童	15:30-16:30 幼児・学童	14:30-15:30 幼児・学童
16:00	16:30-17:30 幼児・学童	16:30-17:30 幼児・学童	16:30-17:30 幼児・学童	16:30-17:30 幼児・学童	15:30-16:30 幼児・学童
17:00	17:30-18:30 幼児・学童	17:30-18:30 幼児・学童	17:30-18:30 幼児・学童	17:30-18:30 幼児・学童	
18:00	18:30-19:30 幼児・学童	18:30-19:30 幼児・学童	18:30-19:30 幼児・学童	18:30-19:30 幼児・学童	泳力検定 (小学生) 17:50-18:00 (中学生) 18:50-20:00
19:00					
20:00	20:00-21:10 泳力検定		20:00-21:10 泳力検定		
21:00					

## 泳力検定コース

目指せ1級合格!!

泳力検定とは日本水泳連盟が認定する全国統一の泳力判定制度です。1級を取得することを目的に指導いたします。

3歳以上

**利用曜日・時間**  
《月・木》20:00～21:10  
《土(小5以下)》17:50～19:00  
《土(小6以上)》18:50～20:00

月会費 週1回 **7,578円**  
週2回 **9,405円**

## 目黒区民コース

何歳からでも遅くはない!!

水慣れから始めて、おさまの習得ペースに合わせたカリキュラムで練習を進めていきます。クロールの呼吸動作習得後、幼児・学童コースへ移動し、4泳法習得を目指します!

小学校4年生～

**利用曜日・時間**  
《土曜日》12:00～13:00

月会費 週1回 **8,578円**

## 送迎バス運行!!

各方面へスクールバスを運行しております。大切なお子さまを安全に送迎いたします。

## ワンコイン体験!

【体験料】**¥500** (税込)

※毎月第4週～月末までを除く

## 筋肉、骨、関節……組織のすべてに作用し、カラダを内側から整え「真の健康体」へ。

# 整える

## ジムエリア ストレッチゾーンに five Stretch を導入!

ファイブ ストレッチ

fiveの生まれ故郷ドイツでは理学療法士も採用している、機能解剖学に即したイクイップメント。安全性が高く温もりを感じる木製の器具で、年齢、性別や体力を問わず、どなたでも安心して始められます。

あなたのカラダをリセット

毎日の生活の中で、知らず知らずのうちに歪んだカラダを自然の状態に戻し、パフォーマンスを高めます。

関節の動き、筋バランス、姿勢、呼吸、自律神経

カラダのすべての組織にアプローチ

部位別に用意された6種類のイクイップメントを使いながら、全身の筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げ、筋システムを最適化。すべての組織が連続的にスムーズに動くようになるので、マシンを使っただけのより高いトレーニング効果が期待できます。

カラダのお悩み「不定愁訴」の予防や改善にも

呼吸が整い、血液循環やエネルギーの流れがよくなると毎日のカラダのコンディションが向上。同時に足腰の痛みや肩のこりなどの改善も期待できます。

## あそびっくす

「あそびっくす」は「遊び」×「運動」で遊びを通して子どもたちのツボを刺激し、運動神経の向上をはかるために考えられた運動教室です!

月会費/週1回  
幼児(4～5歳) **5,830円** 小学生以上 **6,380円**  
※2種目以上併用の場合、割引料金となります。

水曜日  
幼児(4～5歳) 15:00～16:00  
小学生以上 17:00～18:00

運動神経はつくれる!!

## CLEAR WATER

# 確かな水質の違い

体にやさしいキレイな水

当プールでは、天然成分由来の水質改善液を使用しており、赤ちゃんから高齢の方まで安心してご利用いただけます。

塩素臭、肌荒れ、髪へのダメージ、目の充血、喉の痛み、鼻への刺激

## スポーツクラブ・成人スイミング

### 成人スイミング プラン

〈プールのみご利用いただけるプランです。豊富なプログラムで泳げない方でもお楽しみいただけます。〉

会員コース	指導コース		フリー&ウォーキングコース(自由泳・水中ウォーキング・アクアビクス・ミニレッスン)		
	水泳指導会員		オールフリー会員	デイフリー会員	ナイトフリー会員
月会費	(週1回) 7,578円	(週2回) 9,405円	8,635円	7,425円	7,425円
利用曜日・時間	(月)14:00～15:10 20:00～21:10 (火・水・金)11:00～12:10 (木)20:00～21:10		(月～金)9:30～21:30 ※土曜日は20:30まで ※日曜日は15:00まで	(月～土)9:30～17:00	(月～金)18:30～21:30 ※土曜日のみ20:30まで

### スポーツクラブ プラン

〈プール・スタジオプログラム・マシントレーニングが全て使い放題!!豊富なエクササイズが楽しめます!!〉

会員コース	おすすめプラン	中学生・高校生の方	お父さまが会員の方	朝から夕方まで	夕方から夕方まで	お仕事帰りに	週末ご利用の方
	マスター会員	スポーツクラブ学割	パパママ会員	デイトム会員	アフタヌーン会員	ナイト会員	ウィークエンド会員
月会費	11,285円	6,325円	6,325円	8,745円	7,425円	7,425円	7,425円
利用曜日・時間	(月～金)9:30～21:00 ※土曜日は20:30まで ※日曜日は15:00まで			(月～土)9:30～17:00	(月～土)13:00～17:00	(月～金)17:00～21:00 (土)17:00～20:30 ※プールのみ18:30からのご利用となります。	(土)9:30～20:30 (日)9:30～15:00

全ての営業日・営業時間でご利用いただけます。

# 泳いで鍛えよう「こころ」と「からだ」 関東を中心にスウィンスイミンググループ43校!!

## swin スウィン越谷スポーツクラブスイミングスクール

お申し込み お問い合わせ **TEL. 048-979-2288**

ホームページ スウィン越谷 検索  
https://inaho-sports.co.jp/school/koshigaya/

〒343-0045 越谷市下間久里384-1

入会手続き時にお持ちいただく物 **本キャンペーン期間中**

入会金 通常料金 7,700円 + 初月会費 + 入会管理手数料 通常料金 3,300円 ※入会時のみ + 水泳用品一式 (お子さま) 通常25,000円相当が... **3,300円** ※すべて

水素水利用1ヶ月無料 & 水素水ボトル (大人の方)

下記金融機関の通帳・使用印  
武蔵野銀行・ゆうちょ銀行  
埼玉りそな銀行・埼玉信用金庫

- 月会費は2ヶ月目から指定金融機関より口座振替となります。
- 6ヶ月以内に退会された場合は、キャンペーン対象外となり、全額をお支払いいただきます。(休会月は除く)
- ※掲載の写真はイメージです。
- ※掲載の金額は、全て税込表示となっております。

※入会手続き時に身分証明書をご提示いただく場合がございます。(運転免許証・パスポート・マイナンバーカード・健康保険被保険者証等)

受付時間 月～金曜日/9:30～21:30 土曜日/9:30～20:30 日曜日/9:30～15:00 **休館日** 祝日 および当クラブの指定日