

# 初めての習いごととは スイミングで決まり!!

子どもの習い事ランキング  
No.1

習いごとで人気のスイミングは、泳ぎの技術の習得だけではなく、水泳を習うことを通して、お子様の身体や心を育み、それが生きていくための大切な力になります。成長が著しいこの時期に、たくさんの経験をさせてあげませんか?

体力UP!!  
元気UP!!  
集中力UP!!

4月 5月

新入生・新学年スタート応援企画!!

500円/1回で体験しよう!!

お1人様最大3回まで受講いただけます。(曜日時間は自由にお選びください)

体験後のご入会で  
入会金 (3,000円 [税別])  
0円  
指定水着・キャップ・バッグ  
プレゼント

※ベビースイミングとキッズダンスはプレゼントはありません。

春の1日体験開催!  
まずはお電話ください!  
TEL 0771-24-8056  
4/13(金) 10:00 受付開始  
※定員枠がございますのでご予約はお早めに!  
※4月15日(日)は休館日です。

### ココロもカラダも強くなる!!

## サンスポーツスイミング 驚きの効果!

- 3歳~8歳の体内成長を大きくサポート【丈夫な身体をつくる】**  
カラダの基礎ができる貴重な幼少期だからこそ全身運動はとて大切。水泳は勿論、ボルダリングや陸トレによる体幹強化を通して全身を強くします。
- 驚きの運動量!**  
水中の運動量は陸上の4倍~10倍! 20Kgの子供が60分水泳すると957Kcalを消費します。水泳は成長期に適した安全な運動です。
- 呼吸器官を活性化!**  
水中での水圧の効果により呼吸機能や心肺機能の発達が促進されます。ぜんそくの予防改善に効果が期待できます。
- 神経系は5歳で80%完成!**  
歩く、走る、投げる、泳ぐ、跳るなどに必要な力(神経系)はこの時期にグンと身に付きます。サンスポーツでは2度と後戻りできない貴重な時期を大切にしています。
- れぜをひきにくい丈夫なカラダをつくる!**  
プールの水温は31度前後です。体温より低い水温に入ること、温度調整機能が活性化され、抵抗力が高まります。

ジュニアスイミング カレンダー日程と下記表から希望クラスをお選び下さい。  
4/16(月)~5/31(木)

日	月	火	水	木	金	土
4月15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	5月1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	6月1	2

スイミング体験実施時間						
時間	月	火	水	木	金	土
9:00~10:15						SA
10:00~11:15						SB
11:00~12:15						SC
13:00~14:15			S3			A
14:15~15:30			A			B
15:30~16:45	B	B	B	B	A	C
16:00~17:15					B	
16:30~17:45	C	C	C	C		D
17:00~18:15					C	
17:30~18:45	D	D	D	D		

クラス別対象年齢  
SA SB SC 3才~小学3年生  
S3 2才10ヶ月~幼稚園年長  
A 2才10ヶ月~小学3年生  
B 3才~小学3年生  
C 幼稚園年中~小学6年生  
D 小学1年生~小学6年生

※金曜日のAクラスのみ15:00~16:15になります。

### ベビースイミング

4/18(水)~5/30(水)

定員 10組  
時間 [水・金・日] 11:00~12:00  
対象 4ヶ月~2才11ヶ月まで

4月29日、5月2日~6日は除く。

水はカタチのないオモチャです。ママも運動不足を予防、解消!!

### キッズダンス

定員 各クラス5名

対象 月曜日コース / Jr HIPHOP 小1年以上 / Girls HIPHOP エリート 中高生  
火曜日コース / Jr HIPHOPリトル 年中~小1年以上  
木曜日コース / Jr HIPHOP 小1年以上

コース	曜日	日程
[月曜コース]	4月	23日
	5月	7-14日 21-28日
[火曜コース]	4月	24日
	5月	8-15日 22-29日
[木曜コース]	4月	19-26日
	5月	10-17日 24-31日

Jr HIPHOP 17時30分~18時30分  
Girls HIPHOP エリート 8時30分~19時40分

Jr HIPHOPリトル 17時30分~18時30分

Jr HIPHOP 16時30分~17時30分

2017年度 コンテスト及び発表会出場実績  
ビッグエフスタ・東つつじヶ丘自治会夏祭り  
西つつじヶ丘自治会夏祭り・サンスポーツ秋祭り