

OMG

え！子どもの運動不足、深刻化!?

えらいこっちゃ!

2019年12月、スポーツ庁が「全国体力テスト」の結果を公表。全体的に大幅に低下。特に小5男子は過去最低で新聞やネットでも話題になりました。

運動不足の放置は

危険!

Nooo

ケガしやすい体

学力低下 肥満

集中力不足

そんなんイヤ!!

だったら、**スイミング!**
いいいっぱい!

今から始めて、夏には経験者!!

SPLASHHHHHH

①スイミングは運動量がダントツ!

水泳は陸上の運動の4~10倍の消費カロリーです!

②ぜんそくの改善効果

呼吸筋が活発になることで心肺機能が強化されます。

③風邪をひきにくいカラダに!

体温調節機能が強化され、丈夫なカラダへ成長します。

④ケガしにくい

浮力により関節への負担も少なく他のスポーツに比べて無理なく運動できます。

⑤全体の学習能力が上がる

刺激を受けることで発達する脳。水泳は全身運動なので、脳に刺激を与え脳の動きを活発にします。

⑥体力や免疫力の向上

呼吸筋や循環器機能など、全身の筋力をバランスよく鍛えます。

⑦成長に適した運動!

浮力の働きで、体重が陸上の1/10に軽減し全身を動かすことができます。

まずはお試し!

春休み短期水泳教室開催!!

4・5・6月には**無料体験**も実施

3月25日~31日 (2日間コース/3日間コース/5日間コース)

詳しくは裏面へ!

一般社団法人 日本スイミングクラブ協会 最優秀クラブ賞受賞校

OSS お肌に安心 健康にやさしい FFCプール **尾崎校**
尾崎スイミングスクール

お電話でのお申込みはこちら!

tel.072-471-1188(代)

〒599-0201 阪南市尾崎町 5-31-18

LINEでの申し込みはこちら→

ご質問などもお電話、LINE随時受付してます!

尾崎スイミングスクール

検索



春休み短期水泳教室

2020年 3月25日(水)~31日(火)

短期水泳教室参加後にご入会いただくと

入会金
年会費

0円

指定用品3点
プレゼント



(水泳キャップ・水着・バッグ)

さらに!

JCB商品券
2,000円

開催日	コース	料金	開催時間	定員	対象泳力	対象年齢
3月25日(水)~31日(火) <small>※3月28日(土)・29日(日)は除く</small>	T-1	5日間 5,000円	9:30~10:30	100名	水嫌い~4泳法習得者	2歳~15歳(中学生)
3月25日(水)~27日(金)	T-2	3日間 3,000円	12:00~13:00	20名	親離れ~バタ足	2歳~小学校低学年
	T-3	3日間 3,000円	13:00~14:00	20名	親離れ~バタ足	2歳~小学校低学年
3月30日(日)~31日(火)	T-4	2日間 2,000円	12:00~13:00	20名	親離れ~バタ足	2歳~小学校低学年
	T-5	2日間 2,000円	13:00~14:00	20名	親離れ~バタ足	2歳~小学校低学年

春の2回無料体験! 2020年4.5.6月

Wスマイル (ベビースイミング・親子キッズ)

成人 (スイム・シニア・流水・フリー)

ジュニアコース (A・B・C・D・S・E・選手育成コース)

尾崎SSは、2018年度
泳力認定全国3位の実績!

無料体験後、
ご入会いただくと
入会金0円&
指定用品2点
プレゼント!

参加無料!

参加特典あり!(スイムキャップ)

※ジュニアクラスのみ

※指定用品2点プレゼントはジュニアクラスのみ

ジュニアコース

2.5歳~ 月会費 7,333円

A	水・土 14:30~15:30	S	土 10:00~11:00
B	月~土 15:30~16:30	E	土 11:15~12:15
C	月~土 16:35~17:35		
D	月~金 17:40~18:40		

年齢と泳力に応じて、水と親しみながら泳ぐ技能を身につけていきます。水慣れ級から、バタフライの基本4泳法の習得、個人メドレーと、泳ぎの高い技術を習得します。

この中から
曜日と時間を
選んでください



成人向けプログラムが
全て利用可能!

フィットネス
スイミング



その他、様々な
コースがございます。
ぜひホームページも
ご覧ください!
見学も随時受付中!!

コース	曜日	時間
スイムクラス(昼)	月・火・木・金	12:00~13:00
スイムクラス(夜)	火・金	20:00~21:00
	土	19:00~20:00
初心者クラス	水	12:00~13:00
かんたん水中体操クラス	火・金	11:00~11:40
アクアワーク	月・木	11:00~12:00
	火・金(流水+アクアピクス)	13:05~13:50 +14:00~14:40
アクアピクス	火・金(アクアピクスのみ)	14:00~14:40

ベビースイミング

6ヶ月~2歳

時間 月・火・金 / 10:30~11:30
土 / 9:00~9:45

月会費 7,333円 (フリー出席)

お父さんやお母さんといっしょに、抱っこやおんぶで水中を歩いたり走ったり…。お父さんやお母さんもプールに入ること、日頃の運動不足やストレスの解消ができます。



親子キッズ

2歳~

時間 月・火・金 / 10:30~11:15
土 / 9:00~9:45

月会費 7,333円 (フリー出席)

お母さんたちと離れたくない、もっと一緒にいたい、そんなお子様には、このクラス。お父さんやお母さんも一緒に入水し、コーチの指導のもと、一緒に水泳指導を行います。



各種
お申込み
ご質問は、



電話からは、

tel.072-471-1188(代)



LINEからは、

LINEでの申し
込みはこちら→



HPからは、

尾崎スイミングスクール 検索