

山梨県下一斎子供水泳教室

対象: 幼児(年長児) ~ 小学6年生

体験 レッスン

初心者
歓迎!

新しい事
に挑戦!

楽しい
プール!



水泳が人気の理由

全身運動で
心肺機能向上!

※全身を使う運動なので、
心肺機能が向上し、持久力
がアップします。

姿勢が良くなり体の
バランス感覚アップ!

※水中で自分の体を支える
ため自然と姿勢が良くなり
猫背予防になります。

全身が伸びやかに
柔軟性が向上!

※体をダイナミックに動かす事で、筋肉の柔軟性と関節可動域が向上します。

参加費
無料



パパ・ママ見といてよ
わたしがんばるね♪

日 時 5月8日 木

第1部 4:15~5:15

第2部 5:30~6:30

持ちもの

水着・キャップ・バスタオル

定 員 各部20名

お申込方法

お電話でご予約ください!

055-274-1121

内 容

水慣れ・開眼・ロケット姿勢・板キック



大人の
無料体験レッスン
受付中！

浮力
水圧
年代を問わない
運動法

2025年
5月11日(日)

10時半～17時半

定員8名限定！

お申し込み方法
お電話でご予約下さい
055-274-1121

水慣れ 口ケット姿勢
板キック クロール



らくらくスイミング

