

山梨県下一斉子供水泳教室

対象：幼児（年長児）～小学6年生

体験 レッスン

参加費
無料

初心者
歓迎！

新しい事
に挑戦！

楽しい
プール！



パパ・ママ見といてよ
わたしががんばるね♪

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

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。

浮力

水圧

年代を問わない

運動法

大人の
無料体験レッスン
受付中！

2025年
5月11日(日)

10時半～11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 ロケット姿勢
板キック クロール



らくらくスイミング

