

スポーツの王様だ。スイミング!!

秋のお試し
無料体験実施中!
本日～10/31(火)

入会特典

期間中の直入会・
1日体験からのご入会で

入会金 **0**円 + 初月会費 **0**円
(通常2,160円) (通常5940円)
 + スイムキャップ
スクールノートプレゼント!

※年会費3,240円が別途必要です。

めったに風邪をひかなくなるよ。

プールの水温は、体温より8度ほど低い28度前後。体の熱を奪われることに対して体の防衛本能が高まり、寒さに対する適応力が強くなって風邪をひきにくくなるんだ。スイミングに通う子どもの「風邪をひかなくなった!」という声は当然のことなんだよ。

筋肉が未発達の時こそ、水泳だ。

筋肉や骨格が未発達の子どものは、陸上でハードな運動をすると 体を痛めることが多いと聞くよね。でも、水の中では浮力が働くため体重負荷が陸上のおおよそ10分の1程度。水の抵抗を利用して全身を鍛えられるから、はじめての運動系の習いごとは水泳が決まりだね。

頭もよくなるよ。

脳の中でも、集中力、記憶力、思考力、やる気など、勉強にとっても重要な役割を持っている前頭前野。そこを活発にするには、質の高い運動が必要不可欠! スイミングは、水圧に抵抗して動くことで、手足から腹筋、背筋、そして内臓に至るまで、全身運動ができるよ。

ぜんそくにだって、効果大!

ぜんそくの治療目的で入会する子どもも多いよ。スイミングは屋内での運動だから、時期に関係なく湿度も安定し、室内も清潔。水中運動は、循環器系の機能も向上させ、呼吸も規則正しく行えるので、気管をしっかりと鍛えられる。ぜんそくを持つ子どもも安心して通えるよ。

1ヶ月何回練習に
来ても定額の
スイムキッズ制です。

		月	火	水	金	土
クラス案内	午前					A6 9:40~11:00 B6 10:40~12:00
	午後	C1 15:40~17:00 D1 16:40~18:00	C2 15:40~17:00 D2 16:40~18:00	C3 15:40~17:00 D3 16:40~18:00	C5 15:40~17:00 D5 16:40~18:00	

やっぱり
はじめての習い事は、
スイミング
なのだ。

富士河口湖町民プール指定管理者

ブルーアース富士河口湖 TEL.0555-73-4313

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津5540

営業時間 ◆ 平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~21:00

※夏季(9月) 平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:00

休館日 ◆ 毎週木曜日

詳しくは web で! [ブルーアース富士河口湖](#) 検索