

# 2026年は挑戦だ!

## スイミング

# 春の無料体験 レッスン大募集

曜日・時間を決めて

1ヶ月間体験できます!!

▼ 入会特典 ▼

入会金  
(通常8,800円税込) **0円**

初年度年会費  
(通常3,300円税込) **0円**

初回月会費  
※4月中の入会手続き限り  
になります。 **0円**

※キャンペーン内容は予告なく変更もしくは中止の場合がございます。また、キャンペーン内容は各店舗ごとに違いがございます。お申込・詳細は各店舗にて!

## 子育てママの間でスイミングが人気の理由!

### ●実は身体に負担がかかりにくい。

浮力により、体への負担が軽いため関節や骨に負担をかけずに運動ができます。

### ●全身がバランスよく鍛えられる

体の片側を主に使うスポーツと違い、左右対称の動きを繰り返すので全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長に歪みが起こりにくいです。

### ●基礎体力・心肺機能の向上

水泳は全身運動であり呼吸制限があるので、非常に体力がつかえます。また、胸に水圧がかかるため、呼吸筋が活発に動き心肺機能が向上し、規則正しい呼吸が喘息治療にも効果的と言われています。

### ●身体の抵抗力が強くなる

プールに入ることにより体温調節機能が向上し、水の冷たさによる刺激が皮膚感覚を強くします。そのため、自律神経の働きも強まり風邪などに対する抵抗力も強くなってきます。

### ●いざという時のために…

毎年数多くの水難事故のニュースを耳にします。その中で、泳ぎを知っていたら助かったかもしれないケースも少なくないと言われています。海・川・池…日本には水のある場所がたくさんあります。身を守る手段の一つとして水泳は有効ではないでしょうか。

### ●精神面での効果

子どもだって様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり身体を動かすことでストレスも吹っ飛びます。また、練習で上達の実感が味わえると自分に自信が持てるようになり、努力する習慣が身に付きます。

### ●社会に適応する人格形成

団体行動やプールでのルールを通じ、「社会性」「積極性」「自立性」なども養われます。社会に適応するための人格が子どもの頃から自然と身に付きます。

ブルーアース スパ店 ※甲府店のお問合せも承ります

TEL:055-221-1555  
昭和町清水新居 1089-1  
毎水曜日 ノースタッフデイ



ブルーアース 敷島店

TEL:055-277-1234  
甲斐市大下条 750-1  
第1・3・5日曜日及び22・23・31日  
ノースタッフデイ



初心者からでもダンスを通して様々なエンタテインメント体験と幅広い経験値を積み重ねることができます。一人一人が自分の可能性を感じて、笑顔になって、すべての受講生を『夢中』にさせるダンススクールです。

昭和校

水 16:15~17:15 17:30~18:30  
土 9:30~10:30 10:45~11:45

avex dance master が選ばれる6つの魅力

- 01 全国統一されたカリキュラム
- 02 独自のWEBサービスCoMix
- 03 エンタメ情報提供サービス
- 04 ビッグスケールなイベント
- 05 エイベックス・ストリートダンス検定
- 06 初めてでも安心のガイドブック

オフィシャルホームページにエイベックス・ダンスマスターのより詳しい魅力掲載しています

☆TV 猫 f X <http://dancemaster.avex.jp/>



体験予約はこちら

## ヒーローアカデミー

子どものスイミング指導30年をいかした、ブルーアース独自の教室! 学校体育をもとにカリキュラムを作成!

テーマ  
『学校のヒーロー  
になろう』



昭和校

木・金 16:15~17:15 (幼児4歳から)  
17:30~18:30 (小学生)  
土 15:00~16:00 (幼児4歳から)  
16:15~17:15 (小学生)

体験予約はこちら



## カルチャー体験募集中!

体験の問合せは各店で承ります。



教室名	校名	曜日	時間
キッズダンス教室	敷島校	金	16:30~17:25 (年中~小学3年) / 17:30~18:25 (小学3年以上)
	敷島校	火	16:15~17:05 (幼児クラス) / 17:15~18:30 (小学4~6年)
バレエ教室	敷島校	土	14:00~14:50 (幼児クラス) / 15:00~16:15 (小学4~6年)
	甲府校	金	15:30~16:20 (3歳~6歳) / 16:30~17:40 (7歳~12歳)
体育教室	敷島校	水	16:15~17:00 (年長~小学1年) / 17:15~18:15 (小学2~)
	甲府校	土	10:00~11:00 (年少~年長) / 11:00~12:00 (小学生)
習字教室	敷島校	月	16:00~17:00 (幼児クラス) / 17:30~18:30 (小学生以上)
英会話教室	敷島校	木	17:15~18:15 (年少~小学生)
新体操教室	甲府校	火	16:30~17:30 (5歳~12歳)
空手教室	敷島校	木	16:15~17:15 (幼児クラス) / 17:15~18:15 (小学生以上)
	甲府校	木	17:15~18:15 (小学生以上)