

プログラムスケジュールのご案内

	月	火	水	木	金	土
10:00	午前成人教室（初中上） 10：00-11：00	幼稚園委託水泳教室		三郷市委託水泳教室		フリー 10：00-11：00
10:30						午前成人教室（初中上） 11：00-12：00
11:00	ウォーキング				ウォーキング 11：30-12：30	
11:30	フリー					
12:00		午前成人教室（初中上） 11：30-12：30	ベビ- 11:30-12:30	フリー 11:30-13:30	午後成人教室（初中上） 12：00-13：00	アクアピクス 12：00-13：00
12:30		競泳塾	シルバー 12:30-13:30		午後成人教室（初中上） 12：30-13：30	
13:00	午後成人教室（初中上） 13：00-14：00	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	競泳塾	P 13:00-14:00
13:30		午後成人教室（初中上） 13：30-14：30		ウォーキング 13：30-14：30	13:00-14:00	フリー 13：30-14：30
14:00				リトルコース 14：00-15：00	13:00-15:00	
14:30	リトルコース 14：30-15：30				パワーアクア	リトルコース 14：30-15：30
15:00					14：00-15：00	
15:30	ジュニアスクールA 15：30-16：30	ジュニアスクールA 15：30-16：30	ジュニアスクールA 15：30-16：30	ジュニアスクールA 15：30-16：30	ジュニアスクールA 15：30-16：30	ジュニアスクールA 15：00-16：00
16:00						ジュニアスクールB 15：00-16：00
16:30	ジュニアスクールB 16：30-17：30	ジュニアスクールB 16：30-17：30	ジュニアスクールB 16：30-17：30	ジュニアスクールB 16：30-17：30	ジュニアスクールB 16：30-17：30	ジュニアスクールC 16：00-17：00
17:00						
17:30	ジュニアスクールC 17：30-18：30	ジュニアスクールC 17：30-18：30	ジュニアスクールC 17：30-18：30	ジュニアスクールC 17：30-18：30	ジュニアスクールC 17：30-18：30	競泳塾ジュニア 17:00-18:00
18:00						フリー 17：00-19:00
18:30						競泳塾 18:00-19:00
18:45						
19:00	競泳塾ジュニア 19：00-20：00	夜間成人教室（初中上） 19：00-20：00	パーソナルレッスン（申込制） アクアピクス	夜間成人教室（初中上） 19：00-20：00	競泳塾ジュニア 19：00-20：00	夜間成人教室（初中上） 19：00-20：00
19:30			競泳塾			
20:00			19：30-20：30			
20:30						

【特】・・・三郷市の委託授業及び幼稚園水泳授業となります。

ご入会時の諸手続きに必要な書類・ジュニアコース指定用品のご案内		表示金額は全て内税となります
①	入会申込書・写真1枚（2.5cm × 3cm スナップ写真でもOKです）	
	入会金・・・4,320円	
②	年会費・・・2,160円 毎年入会月に納入となります（例）4月よりご利用開始の場合 毎年4月分月会費引落時となります	
	月会費・・・2ヶ月分 ご利用3ヶ月目以降の月会費は口座振替となります（前納制となります）	
③	ご印鑑・・・銀行印 口座番号が確認できる物	
	ご利用できる金融機関・・・JAさいかつ みずほ銀行 埼玉りそな銀行 武蔵野銀行 亀有信用金庫となります	
④	健康診断書・・・ベビーコース 65歳以上の方が必要となります	
指定用品	男の子水着・・・2,052円（サイズ110～150） 2,160円（サイズS～O） 女の子水着・・・3,672円（サイズ110～150） 3,780円（サイズS～O） スクールバック・・・2,376円 スイムキャップ（級により異なります）・・・540円 スイミングパスポート（進級テスト時に利用します）・・・864円 その他・・・ゴーグル等も販売しております	

7 スイミングがスポーツの王様といわれている 2つのわけ 子供の身体8歳までがチャンスです

①風邪をひきにくいカラダを作る ②3～8歳の体内成長をサポート

プールの水温は通常31℃前後です。水着で水に入ると「冷たい！」という刺激を受けます。その刺激によって人間が本来持つ、温度調整機能が働き、それを繰り返すことで皮膚感覚を鍛えることができ、自己調整が上手になります。冬でも自己調整をすることで風邪を引きにくくなります。



カラダの基礎ができると言われる3歳～8歳の時期はとても大切です。水に入ることによって呼吸が得意になるため、自分の意思で呼吸をします。呼吸筋や心肺機能の成長を促進します。またプールに入ると水温で体温を奪われ水圧で全身に圧力がかかるためバランス良く全身の筋肉を使うことで驚きカラダの中を丈夫にします。

③驚きの運動量です ④想像力が豊かになります ⑤呼吸循環機能が向上

水泳は陸上の運動の4～10倍!!
●歩行・・・60kcal
●ジョギング・・・160kcal
●自転車・・・90kcal
●テニス・・・132kcal
●水泳・・・957kcal!!

水中では浮力が働くため、カラダがいろんな方向に動いてしまいます。陸上では体感できない三次元の世界で、子供たちの感性やバランス感覚に大きな影響を与えることができるのはプールだけです。

空気の冷たい場所やほこりがある場所での運動は悪化の原因です。気管支や呼吸器系が弱い子供が運動する場合、徐々に強度が上がると湿度の多い場所が適していると言われています。まさにプールはそんな場所。水中では胸部に水圧がかかり肺機能が強くなると頑張ります。

⑥神経系の発達5歳で80%完成します ⑦成長期に適した運動です

歩く、走る、投げる、蹴る、泳ぐ、跳ぶなどの神経系は、なんと、5歳までに大人の80%が完成してしまいます！つまり、この年齢に達するまでに神経系に発達を助けてくれるような、たくさん刺激を与えることがとても大切なのです。感じのままのイメージをカラダ全体で吸収できる、2度と戻れない特別な時期なのです。



水泳は運動量が多い割には陸上の運動に比べて障害が少ないといわれます。水中では浮力が働くため体重が1/10に軽減されます。つまり体重を支える足や腰の筋肉、骨、関節に余分な負担をかけることなく全身運動ができ、スポーツの中でも関節や筋肉、骨に障害を与えることが非常に少ないのは水泳だけなのです。

各コースのご案内

◎ジュニアコース

コース	対象	練習回数	月会費(税込)
B	ベビー	6ヶ月～2才6カ月(保護者同伴となります)	水曜日 6,912円
L	リトル	2才6カ月～4歳誕生日月まで(週3回まで選択となります)	週1回 6,912円
A	ジュニア	3才～小学校2年生まで	週2回 9,288円
B		6才～	週3回 10,152円
C			
XS	競泳塾ジュニア	当スクール 4種目習得者3級～特級(小学生以上)	週3回(月金土曜日) 12,960円
P	P	3歳～(保護者同伴となります)	週1回(土曜日) 6,912円

◎成人コース

コース	ご利用時間/レッスン内容	フリー利用時間/練習回数	月会費
モーニング	月 10:00～13:00 午前成人教室・ウォーキング	月 11:00～13:00	シングルレッスン 8,532円
	火 11:30～12:30 午前成人教室	水 11:30～13:30	
	水 11:30～13:30 シルバー	土 10:00～11:00	
	土 10:00～13:00 午前成人教室・アクアピクス		
デイ	月 13:00～14:00 午後成人教室	火 12:30～13:30	ダブルレッスン 11,232円
	火 12:30～14:30 午後成人教室・競泳塾	木 13:00～15:00	
	木 12:00～15:00 午後成人教室・競泳塾・パワーアクア	金 13:30～14:30	
ナイト	金 12:30～14:30 午後成人教室	土 17:00～19:00	6,912円
	火 19:00～20:00 夜間成人教室	週2回	
	水 19:30～20:30 アクアピクス・競泳塾		
	木 19:00～20:00 夜間成人教室		
ウォーキング	土 17:00～20:00 夜間成人教室・競泳塾		6,912円
	水 13:30～14:30		
フリー	金 11:30～12:30	5,400円	
	コーチによる指導はありません。プログラムスケジュールをご覧ください。		

【成人コースレッスン内容】

初級・・・水慣れからクロール、背泳ぎの習得

中級・・・クロール、背泳ぎのレベルアップから平泳ぎ、バタフライ習得

上級・・・4泳法レベルアップからマスターズスイマーレベル

ウォーキング・・・4つの水の特性を利用して水中歩行を致します。泳げなくても大丈夫です。

アクアピクス・・・4つの水の特性を利用して音楽に合わせて身体を動かします。泳げなくても大丈夫です。

パワーアクア・・・アクアピクスよりも多少負荷がある有酸素運動です。

シルバー・・・65歳以上が対象の中級レッスンです。

競泳塾・・・マスターズスイマーの為のレッスンです。

フリー・・・コーチの指導がなく、自由に泳ぐコースとなります。



シングルレッスン・・・ご利用時間内で1日1レッスン受講できます。

ダブルレッスン・・・ご利用時間内で1日2レッスン受講できます。



早稲田スイミングスクール三郷

ご入会のご案内

早稲田スイミングスクールを選ぶ3つのこだわり

私たちは初めて泳げたを大切にしています!
生まれて初めて25メートルを立たずに泳ぎ切った日を覚えていませんか?
私たちは、一生に1回しかない「25メートルをはじめて泳げた記念日」を大切にしています。「できた!」という達成感を大切にします。そこで得られた自信や充実感が今後の人生にも大きな財産となるはずです



こだわりの指導力です!
会員の皆様が理解しやすく、丁寧な指導を実践しています。
ひとりひとりに合わせた泳ぎ方で確実なステップアップをめざします

徹底した水質管理をしています。自然水に近いクリアで安全な水質を保っています。
清潔で快適な環境の中で、気持ちよくレッスンに参加することができます。

無料体験レッスン好評受付中です

※体験はお一人様1回限りとなります。成人の方は1回500円となります。ご希望日の前日までにご連絡下さい

〒341-0023 埼玉県三郷市仁蔵193-3

TEL 048-957-7075

【事務手続き受付時間】10:00～18:00 日曜日は休館日です

早稲田スイミングスクール三郷