

「スタートダッシュ」を決めよう!!

2/1(土)~7(金)

パパ・ママ感動の連続!!



1/22(水)
受付開始!!

※電話でのご予約は
23日(水)~となります。

春の無料体験教室

たのしさ

「認める」・「ほめる」…。
スイミングで頑張ったこと、
できたことを認め、ほめることでさらにお子様の
やる気は伸びます。



こころ

芽生えた想いを大切に。
お子様は練習の中で、さまざまな
想いが生まれてきます。
コーチ達は、お子様の想いを大切に育みたい
と考えています。



春の入会キャンペーン

3/30(月)までにご入会頂いた
全てのジュニア会員様は

年会費 1,000円(税込)

初月会費 週1回 4,000円(税込)

0円



カラダ

頑張ることで、カラダの
発達育成になります。
「抵抗」・「浮力」・「水圧」・「水温」はカラダ
に良いことがたくさんあります。
たくましいカラダづくりにつながります。



詳しくは裏面へGO!!

いちのみやスイミングスクール

お申込
お問い合わせ

0790-72-1331

〒671-4132 宍粟市一宮町東市場1090-3

営業時間

9:00~21:00
(日曜日~19:00)

定休日

毎週火曜日
年末年始

受付時間 9:00~20:00(日曜日~18:00)



いちのみやで体験しよう!!

01 適正な 上達スピード!!



★1人1人の目標に沿って無理
なく確実な上達。目標の達成習
慣が身に付きます。

02 練習を続けて 体力UP!!



★病気やケガに負けないカラダ
づくり!!何事にも集中できる強さ
が身に付きます。

03 挑戦する 強いこころ!!



★2ヶ月に1回、全スクール生
対象のイベント。自分の記録に
挑戦する強さが身に付きます。

04 他にも楽しい イベントなど!!



★プール以外でも、サマーキ
ャンプ・クリスマス会・ハロウ
インなどのイベント盛りだくさん!!

春の無料体験教室

2月1日(土)~7日(金)

定員

各クラス3名程度

クラス	対象	曜日	時間
親子	6ヵ月~3才	水・金	14:00~15:00
幼児	3~6才	水・金	14:00~15:00
ジュニアB	3才~小学生	土・日	9:30~10:30
ジュニアC	3才~小学生	月~金	15:30~16:30
		土・日	10:30~11:30
		土(NEW!!)	13:30~14:30
ジュニアD	5才~小学生	土	14:30~15:30
		月~金	16:30~17:30
		土	15:30~16:30
ジュニアE	5才~小学生	月~金	17:30~18:30
ジュニアF	小学生~中学生	木	18:30~19:30

習い事を始めると、不安や心配事が出
てきます。そんな不安や心配事は、【無料
体験教室】で一発解決!!
我々は【安全に】・【楽しく】・【効果的な】
スイミングをお約束致します。

進級カリキュラム

STEP 1 水慣れ・水遊び 16歳~13歳



まずは水と楽しむことから始め、水中でバランス感覚
や呼吸方法を覚えます。また泳ぐことやキックの初歩
を学びます。

STEP 3 4泳法マスター 9歳~5歳



クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順に
習得します。クロールは最終的に80m、他は25m
を完泳できる泳力を身につけます。

STEP 2 泳ぎの基礎動作 12歳~10歳



本格的なキック練習を行い、脚力や姿勢、心肺機能
などの鍛錬も行います。ストロークと言われる腕の
動きも習得し、徐々に泳ぎの基礎を作っていきます。

STEP 4 初心育成・競泳 4歳~1歳



4泳法をマスターしたら、今度は泳練習から競技水
泳へと切り替わっていきます。「タイムが縮まる」とい
う目に見えやすい形で練習の成果が得られます。

いちのみやスイミングスクール

〒671-4132 宍粟市一宮町東市場1090-3 営業時間 9:00~21:00(日曜日~19:00)

お申込・お問い合わせ 0790-72-1331

定休日

毎週火曜日
年末年始

ご入会手続きに必要なもの

- ①入会金・年会費及び初回分の会費
 - ②印鑑
 - ③写真3枚(縦4cm×横3cm)2枚、(縦3cm×横2.4cm)1枚 スナップ写真可
 - ④指定水着購入費
- 受付時間 9:00~20:00(日曜日~18:00)

