



ゴールデンウィークは錦ヶ丘ヒルサイドモールでスイミング!!



GW短期水泳教室

【対象:3才~小学生】

スイミングが成長期に必要なわけ

画期的なヘルパー指導法

未だ体幹のできていない子供たちは、このヘルパーで正しい姿勢を作り腕や足をバランスよく動かすことを学びます。子供のうちにリズム感覚、神経系統の動きをたくさん体験することが大切です。

大切な成長期にぜひ水泳を!!

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うことにより、体力が付きまします。特に子供たちは、定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかで強い身体づくりができます。

まずは、5月6月の

お試し教室から始めよう!!

スクールお試し

1回 **無料** または
4回 **4,500円** (税別)

通常スクールの曜日・時間を選んで1回または4回お試してみましよう。同じ位の年齢のクラスや水慣れの具合などお試ください。



5/3金 4土 5日 10:00~11:00

3日間 **3,300円** (税別)

水慣れから泳げる子まで
泳力・年齢に合わせてクラス分けします!

<input type="checkbox"/> 水慣れ	水中散歩、もぐり、ジャンプ
<input type="checkbox"/> 板キック	ビート板キックは、泳ぎの基本! スイミングヘルパーつけて正しい姿勢で
<input type="checkbox"/> けのび	顔を水につけ、体をのびして進む
<input type="checkbox"/> 面キック	けのび面キックや背面キックで
<input type="checkbox"/> スイム	クロールや背泳ぎで泳ぐ

短期教室・お試し教室からの入会特典

(特典は5月末)

(特典は6月末)

特典1 短期教室またはお試し教室
受講料キャッシュバック!!

特典2 スクール指定用品
全品プレゼント

男子:5,300円相当
女子:7,100円相当

特典3 入会金5,000円と事務手数料3,000円が **0円**

入会申込み時にご用意していただくもの

- 年会費(年1回)2,000円 ●引き落とし口座(郵便局)と口座届出印
- 月会費(各教室) ●顔写真(3x4cm)

※表示価格はすべて税別。

練習が終わったら...
ジャグジーで心も体もほっかほか♪



A 親子コース

月会費特別料金 5,000円(税別)

水・土

3才までは親子でスキンシップを!

3才までは、愛情たっぷりスキンシップを大切に。特に外からの刺激をどんどん吸収して脳に伝える大切な時期です。そしてママも、時にはパパもプールでストレス発散してください。



回数制限なしでいつでも自由に参加できます

B 3・4才コース

木・土

月会費/(税別)
週1回 6,200円
週2回 8,000円

3才になったら、自立心を育てる時期。お友達と仲良くなり、順番に並んだり、集団の中でコーチのお話を聞くことの大切さ等わかってきます。ほめて、励まして送り出してください。

C 園児コース

火~金

月会費/(税別)
週1回 6,200円
週2回 8,000円

コーチのお話を聞く。自分の言いたいことをきちんと言う。勇気を出してやってみる。頑張ってきた時の充実感等、社会での生き方を育む時期です。

D E F 小・中学生コース

火~土

月会費/(税別)
週1回 6,200円
週2回 8,000円

普段の生活でありあまるエネルギーをプールで思いきり発散しましょう!泳力別に分かれて基礎から無理なく楽しく泳ぎを覚えます。受験戦争を乗り越え、やがて社会に出ていくために身心共にたくましく!!

K 園児~小学生コース

土

月会費/(税別)
週1回 6,200円
週2回 8,000円

10:00~11:00
忙しい土曜日もプールが終わってからお出かけしよう。園児~小学生が対象なのでご兄弟一緒に受講したい方にもお勧めです。

FX 育成コース

火~土

月会費/(税別)
週1回 6,200円
週2回 8,000円
週3回 9,000円

4種目泳げるようになったら、育成コースへ。もっと上手に速く泳げたら、選手コースへ。オリンピックを目指すことも可能です!

スクールバス 送迎しております

バス協力費
週1回... 860円(税込)
週2回... 1,300円(税込)

★バスコース・時間等はフロントにお問い合わせください。

ライブスポーツ錦ヶ丘

仙台市青葉区錦ヶ丘1丁目3-1 TEL022-748-4020

営業時間 10:00~19:30(火~金)
10:00~18:00(土)

休館日・月曜日

ホームページ <http://livesports-swim.jp/nishikigaoka/>



各コースの時間帯についてはHPまたはお電話にてお問い合わせください。



ゴールデンウィークは
ライブスポーツ錦ヶ丘のプールで
家族やお友達と思いっきり遊ぼう!

地域限定

一般無料開放!

5/3金 4土 5日
11:00~15:00

ファミリータイム

みんなで遊べる内容でお待ちしております。



- ファミリータイムでは
- すべり台
 - 浮き島すべり
 - ボール遊び
 - アクアビクスなど

キッズスクール無料体験
もあります

5/3金
空手教室
12:30~13:30

5/4土
ダンス教室
12:30~13:30

5月新スタート 地域限定 **新設 無料体験会!** お電話でご予約下さい。

大人の健康づくりに!

まずは気軽にやってみませんか?

※体験日はいつでも自由に、どのレッスンにも入ることができます。

水深1mで安心!!

例えば:ヨガとプールでのウォーキングの組み合わせも出来ます。ヨガだけ、バランスボールだけ、プールだけの日もOK!

こんな人!集合!

- ・体力に自信のない方
- ・運動が苦手な方
- ・運動不足を感じている方
- ・病後のリハビリが必要な方



↓
体力をつけて元気になろう!

体験日	5/3金	5/4土	5/5日	5/7火	5/8水	5/9木	5/10金
スタジオ	ヨガ 11:30~12:30	バランスボール 11:30~12:30	簡単筋トレ 11:30~12:30	ヨガ 11:00~12:00	バランスボール 10:30~11:30	ヨガ 11:00~12:00	ヨガ 10:30~11:30
プール	11:00~15:00 ファミリータイム 一般無料開放			アクアビクス 12:20~12:50 スイム30 13:00~13:30	スイム60 12:00~13:00	ウォーキング 12:20~12:50 スイム30 13:00~13:30	スイム60 12:00~13:00

ヨガ	筋力がない、運動が苦手。病院に行くほどではないけれど、不快な症状に悩んでいる。多忙でストレスfulの人。リラックスしたい人におススメ!	プールでは	陸上ではツライ動きでも水の中では楽に動かすことができます。膝や腰の負担も少なく、無理なく運動できます。水に入るだけで効果があります。
バランスボール	運動が苦手でも座るだけで運動になる。関節に負担なく個人に合わせた運動ができます。	スイム30・60	水慣れ、蹴伸び、キック、手の動き、呼吸と順番にできるようになっていきます。個人の状態に合わせて1つ1つゆっくりと行うので初心者から泳げる方まで安心してご参加いただけます。

プール&フィットネス会員 スタジオでヨガやバランスボールのレッスン。プールでは水中ウォーキングやアクアビクス、泳ぎなど。運動やプールが初めての方でも、親切コーチがしっかり付いて、全身運動から泳ぎの指導まで、楽しく丁寧に行ないます。

火~金曜日/10:00~15:30 土曜日/11:00~14:00

定番 健康生活会員プラン

今日はヨガとアクアビクス、明日はバランスボールと水中ウォーキング等。生活の中に運動を定着させましょう。

レギュラー会員
月会費 **7,500円** (税別)
※いつでも回数制限なしでご利用できます。

新設 忙しい方の会員プラン

定期的(週1回)に運動したい方のために新設! 汗を流しリフレッシュし、活力を養いましょう!

月4回会員
月会費 **4,000円** (税別)
※月4回で物足りない時は利用チケット(1回 800円)で追加利用できます。(回数券販売)

入会特典

今なら、左記プランに入会された方に
入会金
(5,000円(税別))と
事務手数料
(3,000円(税別))が **0円**
どちらも **0円**

錦ヶ丘ヒルサイドモールの中にあるプール! 仙台市青葉区錦ヶ丘1丁目3-1
ライブスポーツ錦ヶ丘 TEL022-748-4020
営業時間 10:00~19:30(火~金) 10:00~18:00(土)
休館日 日・月曜日
ホームページ <http://livesports-swim.jp/nishikigaoka/>