



# 錦ヶ丘ヒルサイドモールでスイミング!!

差がつきます



# 学校のプールがはじまる前に自信をつける

## スクールお試し

### お試し教室から始めよう!!

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しください。



練習が終わったら...  
ジャグジーで心も体も  
ほっかほっか♪

### お試し教室からの入会特典 (特典は6月末)

特典1 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

男の子:5,300円相当  
女の子: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。

## 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。お友達と仲良くしたり、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

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。

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。

# ライブスポーツ錦ヶ丘

仙台市青葉区錦ヶ丘1丁目3-1  
Tel 022-748-4020

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/>





錦ヶ丘ヒルサイドモール ライブスポーツ錦ヶ丘

# プールに入りたくなる季節!

## 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



## 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!!

## 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!



### プール&フィットネス会員

火~金曜日/10:00~15:30 土曜日/11:00~14:00

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、楽しく丁寧にやります。

|         |  |           |   |
|---------|--|-----------|---|
| 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。多忙でストレスフルの人。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。 |

### 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! 汗を流してフレッシュし、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

どちらも

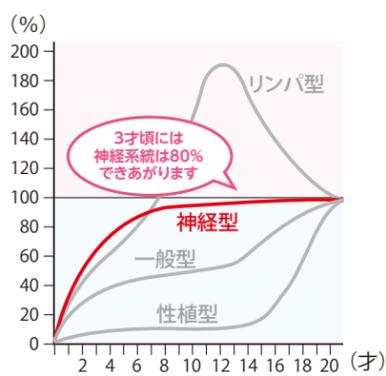
0円

## 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ため、体力がつきます。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。また、もっと上手に泳ぎたい、もっと速く泳ぎたい等の目標を持つことによって、達成するための努力、積極性、向上心、集中力、思いやりの心などの精神力が育まれます。子供時代に一生懸命水泳に取り組むことは、人間形成の場としても大いに役にたてると信じております。

### スカモンの发育発達曲線

3才までに80%出来上がってしまう神経細胞にいろんな刺激を多く与えることが重要。



## 運動神経の刺激は幼児期からがベスト!!

礼儀作法・思いやりの心・自信が身につきます。

### 空道・空手教室



空道とは、空手から発展した社会体育武道です。稽古時の真剣さ、集中力の高さは学業にも人生観においても必ずお役に立ちます。

講師 長田 賢一

大道塾長田道場師範。全日本空手道六段。全日本空手大会7回優勝(通称ヒットマン)

講師 井田 耕治

ワシントンスポーツ医学センターにてフィットネストレーニングを学びパーソナルトレーナーとして活動。仙台市空道協会理事

|     |             |        |      |
|-----|-------------|--------|------|
| 曜日  | 時間          | 対象     | 講師   |
| 水曜日 | 15:30~16:30 | 園児・小学生 | 長田先生 |
| 水曜日 | 16:30~17:30 | 小学生    | 井田先生 |
| 土曜日 | 14:30~15:30 | 園児・小学生 | 井田先生 |

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
|         | 週1回    | 週2回    |
| 空手のみ    | 5,500円 | 7,000円 |
| スイミング会員 | 4,500円 | 6,000円 |

※空道本部登録料・保険料が別途かかります。※表示価格はすべて税別。

子どもたち一人ひとりに寄り添う熱血コーチ陣が集結

### 工夫とアイデア溢れる 質の高さを 体験ください。体操教室



最新の運動理論に基づいたプログラムで、運動神経を育て潜在的な力を伸ばします。また、機械体操の技術動作を分解した運動で、無理なく楽しみながら技能を高めることができます。

|     |             |   |
|-----|-------------|---|
| 講師  | 安藤 侑里       | 埼玉国体準優勝(成年女子)。常盤木学園体操クラブで競技者育成。全国で活躍の選手を輩出。 |
| 曜日  | 時間          | 対象  |
| 水曜日 | 15:30~16:30 | 幼児(3~6才)                                    |
| 水曜日 | 16:30~17:30 | 小学生   |
| 金曜日 | 17:30~18:30 | 選抜クラス                                       |

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
|         | 週1回    | 週2回    |
| 体操のみ    | 5,500円 | 7,000円 |
| スイミング会員 | 4,500円 | 6,000円 |

※Tシャツ代1,500円(税込) ※表示価格はすべて税別。

リズムに乗って楽しくダンス!

### キッズダンス教室



流行のあの曲も、かっこよく踊れちゃう! リズム感やバランス感覚は他のスポーツも上達させます。幼児期から楽しく踊れます。

|     |             |  |
|-----|-------------|--|
| 講師  | 高橋 千鶴子      | リソボ専門学校卒。市民ミュージカルダンス指導。ダンスチーム[Gash]参加、振付師。 |
| 曜日  | 時間          | 対象   |
| 水曜日 | 16:30~17:30 | 初級クラス                                      |
| 火曜日 | 17:30~18:30 | 中級クラス                                      |
| 木曜日 | 18:30~19:30 | 選抜クラス                                      |

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
|         | 週1回    | 週2回    |
| ダンスのみ   | 5,000円 | 6,500円 |
| スイミング会員 | 4,000円 | 5,500円 |

※表示価格はすべて税別。

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 子供スイミングスクール料金表(税別) |                 |
| A 親子(生後6カ月~3歳未満)   | 5,000円(週2回いつでも) |
| B 3・4才             | 週1回 6,200円/月    |
| C 園児               | 週2回 8,000円/月    |
| D 小学生              |                 |
| E 小学生              |                 |
| F 小中学生             |                 |

兄弟割引  
ご兄弟の2人目から500円割引となります。



※Aコースを除く