

夏休み短期水泳教室

事前1日無料体験付

幼児期の運動は将来の『宝物』

日程	時間	対象	定員60名	参加費
7/21(火)~7/25(土)	9:00~10:30	6歳以上	初心~2級	6,600円
7/26(日)~7/30(木)	9:00~10:30	6歳以上	初心~2級	6,600円
8/4(火)~8/8(土)	9:00~10:30	6歳以上	初心~2級	6,600円

Q うちの子は1歳なんですが早すぎですか?

A 1歳のお子様でも早すぎる事はありません。1歳前後の赤ちゃんにとって特にオススメなのがベビースイミングです! 赤ちゃんの心と体の発育発達はもちろん知的能力の開発にも良い影響を与えてくれます。

Q なぜ幼児期の運動がいいの?

A ゴールデンエイジって聞いたことありますか? 身体の発育発達度合いの指標として有名な「スキャモンの発育発達曲線」によると、神経系統は5歳頃までに80%まで成長し、12歳でほぼ100%になります。最も吸収しやすいこの時期に、水泳や体操で全身運動を行って運動習慣を身につける事が大切です!

やってみたいを応援します

★選べる2日間★はじめてスイミング



3才~年長 (おむつがとれていること)	14:30~16:00
5才~小学生	15:30~17:00
小学生	16:30~18:00

参加費 2,200円 (※土曜日は1時間早くなります)



ご入会特典

受講中定期コースご入会で

- ① 入会金 (¥6,600) OFF
- ② クラブ指定水着 (¥4,200)
- ③ クラブバッグ (¥2,500)
- ④ スイムキャップ (¥620)

チャレンジする夏。泳げる夏。

プロが教える「こだわり指導」5日間!! 正しい効果は正しい指導から



郡山インターナショナルスイミングクラブ

〒963-8023 郡山市緑町21-2 <http://swim-isc.main.jp/>

本日より電話受付開始!!

☎024-932-2821





ベビーレッスン
動画QRコード

ご入会特典

受講中定期コースご入会で

- ①入会金 (¥6,600) OFF
- ②初回会費半額 (¥4,200)
- ③クラブバッグ (¥2,500)



1日無料体験会開催!!

ベビーコース

0才~3才

月~金	11:20~12:00
木	14:30~15:10
土	10:40~11:20
	11:30~12:10
	15:00~15:40

幼児コース

3才~6才

3才	14:00~16:00 <small>(オムツがとれている方)</small>
4~6才 <small>(園児)</small>	14:30~16:00
5才~小学生	15:30~17:00

学童コース

小学生以上

月~金	16:30~18:00
土	10:30~12:00
	15:30~17:00
日	13:30~15:00



**無理なく動いて笑顔を増やそう!
健康長寿に向けてフレイル予防!!**

フレイルとは?

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイル予防とは?

フレイル予防とは、高齢者が加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害や要介護状態に陥るリスクを減少させるための取り組みです。

- 身体的活動** **栄養管理** **社会的つながり** **定期的な健康チェック**

フレイル予防の3つのポイント

- ①**栄養**▶**食事の改善** 食事は活力の源です。バランスの取れた食事とお口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。
- ②**身体活動**▶**ウォーキング・ストレッチ**など 運動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。
- ③**社会参加**▶**趣味・ボランティア・就労**など 趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。

大人の体験時間 月~土 9:40~11:30

**郡山インターだけの
マイナスイオン水プール**

肌に優しいマイナスイオン水のプールで泳ごう

トルマリン・マイナスイオンプールは酸化(老化)していく身体をアルカリマイナスイオンにより健康体にする体質改善のプールです。

郡山インターナショナルスイミングクラブは皆様の健康の為プールの水にマイナスイオン水を使用しています。

肌の活性化

肌がチクチクしない

疲労回復

塩素のにおいが少ない



- 広い平面大型駐車場
- 体操場完備
- ゆったり休憩室
- 水温33度あったかベビープール
- ぼっかぼかサウナ
- 天井の高いメインプール

郡山インターナショナルスイミングクラブ ☎932-2821
〒963-8023 郡山市緑町21-2 <http://swim-isc.main.jp/> 郡山インターナショナルスイミング

