

BABY SWIMMING

あかちゃん集まれ!
始めようベビースイミング!

水への恐怖心がなくなる
水に慣れることで恐怖心がなくなります。
お風呂や水遊びも楽しみやすくなる!

ベビースイミングは
うれしい効果が
たくさん★

生活リズムが整う
昼間はしっかり運動!!
夜はぐっすり☆
生活リズムが整うと
育児の負担も軽減!

免疫力が高まり、
丈夫なカラダに
カラダをよく動かすことで、全身の
血流が良くなり新陳代謝がUP!
さらに水中で過ごすことで体温調節
機能も高まります!

筋肉や脳の
発達が早くなる
プールの中で手足を動かすことは
かなりの筋力を使います。
体全体の筋肉を動かす事で、
脳を活性化する効果が期待できる
といわれています!

ベビースイミング無料体験会開催!

ベビーちゃん大募集! 親子で笑顔になれるベビースイミングを体験してみませんか?

6月24日(土)

対象 生後6ヶ月~のお子様と保護者様

10:15~11:00

定員 10組限定(定員になり次第受付終了となります)

持ち物 水着、キャップ、タオル(保護者・お子様分)
※お子様のキャップ・水着はお貸しします。

その他 保護者様は水着ビキニ不可。妊娠されている方、
タトゥーが入っている方は入水できません。
ご了承ください。

ベビースイミングの
様子はこちらから!



スイミングはじめて体験会

みんな初めて
だから安心!

6月24日(土)8:50~10:00

水慣れ~基礎までを指導します。
泳ぎが初めてのお子様も安心!

クラス ①幼児クラス(幼・保育園児)
②小学生クラス(小学生)

受講料 1,100円(税込)
定員 各クラス10名

6/22(木)までに料金を
添えてお申込み下さい。



スイミングコース案内

※表示価格は全て税込となっております

親子ベビーコース

対象...6ヶ月児~親子

未就学児コース

対象...年少~年長

火・水・金・土 10:15~11:00
フリークラス 7,498円

月~金 15:45~17:00 週1回 7,498円
土 12:45~14:00 フリークラス 9,478円
土 13:45~15:00

未就園児コース

対象...2歳~3歳

小学生コース

対象...小学生~

火~金 15:45~16:45
土 12:45~13:45
週1回 6,304円 週2回(火・金)8,096円

月~金 16:45~18:00 週1回 7,498円
土 14:45~16:00 フリークラス 9,478円
土 15:45~17:00

無料体験 参加者募集中

参加予約は
Webから
お申し込み
できます!



バレエ



体操



ダンス



空手

バレエ・体操・ダンス・空手の楽しい教室もやっています!
見学・体験可能です。下記の電話番号までお問い合わせ下さい。

ながでんスイミングスクール須坂

〒382-0077 須坂市須坂1607-7 TEL. 026-248-0088

ながでん須坂



【スイミングスクール営業時間】

□月~金/9:00~21:00

□土/9:00~20:00

□休館日 / 日曜日



※成人フィットネス共通