

ながでんスイミングを始めよう！初めてでも安心レッスン

はじめて体験会

もうすぐプールの季節！！

この夏をもっと楽しむためにスイミングをはじめよう！

【日時】 5/18（日） 9：20～10：30

【対象】 幼・保育園児クラス・小学生クラス

※各クラスに分かれて体験を開催

【定員】 各クラス 10 名

【内容】 幼・保育園児クラス 水慣れ
小学生クラス 水慣れ・バタ足

【料金】 1,100 円（税込）

【申込】 前日までのお申込み（電話予約可）

入会特典

5月28日（水）締切

登録料（3,300 円）・6 月分月会費・指定用品 3 点

全て合わせて **5,500 円（税込）**

当日入会で
上記の入会特典が

全て無料！！

通常スクール内では無料体験受付中！



スイミングって、
良いことがたくさん！



室温34℃ 水温31℃

プール内はいつでもポカポカ♪

疲れにくくて強いカラダに！

プールに入ると水圧により血液循環が促されます。また、水圧がかかる状態で呼吸をすることにより呼吸筋が強化され、心肺機能や持久力が備わります。



記憶力の向上！

スイミングは常に呼吸を行う有酸素運動。この有酸素運動を行うことで脳の記憶機能を活性化させる期待があります。プールで考えながら泳ぐこともそのうちの一つです。

「できた！」が心の成長に！

色々な泳法を習得していく喜びは、心に良い成長をもたらします。新たな目標や課題に向かって、努力する・集中する姿勢が身につきます。

ホームページ QR コード
から体験予約可能！
「すいみんぐ体験へようこそ！」
のページから体験予約♪



振替制度

ご都合や体調不良など、レッスンを欠席した場合、他の曜日にて出席ができる制度
お休みしても他の日に練習できるので安心！！※週 1 回契約のみ適用となります。

入会申込み手続きに必要な物

月の途中から始める場合は
日割り分月会費

金融機関口座番号と届出印
（八十二銀行 / ゆうちょ / 長野信用金庫 / J A）

スクールバスをご利用の場合は
当月分及び翌月分

●特典付入会の場合は 4 ヶ月間のご継続が条件となります。詳しくはお問合せください。※チラシ内の金額はすべて税込価格

ながでんスイミングスクール中野

〒383-0021 中野市西 1-1-7
TEL. **0269-26-0480**

月～木 / 10：00～22：00 金 / 14：30～19：30 土 / 10：00～21：00 定休日 / 毎週日曜日（他スクールカレンダーによる）

クロール・背泳ぎ
25M 完泳お約束宣言
～私たちにおまかせ下さい～

※写真はイメージです