

はじめよう!! リックル スイミングスクール



ベビー

【対象】 6ヵ月～3歳未満
 【時間】 11:00～12:00
 【曜日】 火曜日・金曜日
 【定員】 なし

キンダー

【対象】 2歳半～5歳
 【時間】 14:00～15:00
 【曜日】 火曜・金曜・土曜
 【定員】 各クラス: 5名

ジュニア

【対象】 ①3歳～小学3年生 ②小学生～ ③小学生～中学生
 【時間】 ①15:00～16:15 ②16:15～17:30 ③17:15～18:30
 【曜日】 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日 (①②③共通)
 【定員】 各クラス: 50名 ※定員に達した場合、予約となります。

| | 11:00 | 12:00 | 14:00 | 15:00 | 15:15 | 16:15 | 16:30 | 17:15 | 17:30 | 18:30 | 19:00 |
|---|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 月 | | | | 体操 | J-1 | 体操 | J-5 | 体操 | J-12 | | |
| 火 | ベビースイミング | | 体操 | K-2 | 体操 | J-2 | 体操 | J-6 | 体操 | J-13 | |
| 水 | | | | 体操 | J-3 | 体操 | J-7 | 体操 | J-14 | | |
| 金 | ベビースイミング | | 体操 | K-4 | 体操 | J-4 | 体操 | J-8 | 体操 | J-15 | |
| 土 | | | 体操 | J-9 | 体操 | J-10 | 体操 | J-11 | 体操 | J-16 | |



スイミングってこんな効果があるんです!!



全身をバランスよく鍛えられる!!

水泳による全身運動は基本的な体力をつけ、芯の強い丈夫な身体をつくります。そして左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

風邪をひきにくくなる!!

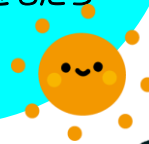
スイミングは体温よりも冷たい水の中で運動するので体温調節する力が鍛えられ風邪をひきにくい丈夫な身体づくりに繋がります。

ぜんそく改善に大きな効果!!

プールはほこりが少なく湿度が高い環境です。また水圧を受けながら呼吸することにより喘息発作の軽減や呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。

泳げることは宝物!?

「歩く」「走る」は習わなくても身につきますが「泳ぎ」は習わないとできません。身につけば宝物になるでしょう!!学校の授業や海水浴、また水の事故から身を守るためにも身につけたいですね♪



見学随時OKです!!お気軽にお越しください♪ お問い合わせは ☎ 078-857-2000

スイミングだけじゃない!! リックルジュニアスクール

フアンシールバレエ



バレエに必要な体づくりやマナーを習得します
踊る楽しさ、喜びの中で柔軟性・リズム感を養い
正しい姿勢や集中力を身につけます

□毎週 火曜日

| 時 間 | 対 象 | 料 金 |
|-------------|-----------------|------------------------|
| 16:15~17:15 | 5歳~小学2年生 | 会員:5,940円 |
| 17:20~18:20 | 小学3年生~ | 一般:6,480円 |
| 17:20~18:50 | トウシューズ使用 小学生 | 会員:6,480円 一般:7,020円 |

□毎週 水曜日

| 時 間 | 対 象 | 料 金 |
|-------------|-----------------|------------------------|
| 16:30~17:15 | 3歳~小学1年生 | 会員:4,860円 一般:5,400円 |
| 17:20~18:20 | 小学2年生~ | 会員:5,940円 一般:6,480円 |
| 17:20~18:50 | トウシューズ使用 小学生 | 会員:6,480円 一般:7,020円 |

※17:20~クラスは週2回登録可能です。

□週2回

| 時 間 | 対 象 | 料 金 |
|-------------|-----------------|--------------------------|
| 17:20~18:20 | 小学2年生~ | 会員:10,800円 一般:11,340円 |
| 17:20~18:50 | トウシューズ使用 小学生 | 会員:11,880円 一般:12,420円 |

※1回体験:¥1,080 ご見学は随時可能です!!お気軽にお越しください☆体験の場合は、希望日の1週間前までにご予約が必要です。

エア-ボーン 体操教室



マット運動・とび箱を基礎から学び練習します!!
鉄棒や平均台も行い体操競技への理解を深めます!!

□毎週 月曜日

| 時 間 | 対 象 | 料 金 |
|-------------|-----|------------------------|
| 15:30~16:30 | 幼児 | 会員:5,500円 一般:6,000円 |
| 16:45~18:15 | 小学生 | 会員:6,500円 一般:7,000円 |

□毎週 土曜日

| 時 間 | 対 象 | 料 金 |
|-------------|-----|------------------------|
| 14:15~15:15 | 幼児 | 会員:5,500円 一般:6,000円 |
| 15:20~16:50 | 小学生 | 会員:6,500円 一般:7,000円 |

※1回体験:¥500



真正会 空手教室

空手を通じて優しい心を育て健康的な体づくりを

□毎週 木曜日

| 時 間 | 対 象 | 料 金 |
|-------------|--------|------------------------|
| 17:30~18:30 | 4歳~小学生 | 会員:5,940円 一般:6,480円 |

※1回体験:無料