

# ★神奈中スイミング小田原校★

## 2・3・4月おためし会員大募集中！！

### 自分に合った運動探しませんか？

#### 【超音波流水健康教室】



- 初めてプールのレッスンを受ける方
- きつい運動が苦手な方
- 潜ったり、水がかかるのが苦手な方
- 体の張りやこりをとりたいた方
- 膝が痛い方
- 便秘や肥満で悩んでいる方にお勧め

#### 【水中ウォーキングクラス】



- お医者様に勧められた方
- 潜ったり、水がかかるのが苦手な方
- 膝が痛い方
- 運動不足を歩いて解消したい方
- 高血圧でお悩みの方にお勧め

#### 【一般・婦人クラス】



- 泳ぎの練習をしたい方
- 水泳を初めたい方
- 全身運動をしたい方
- 泳いで運動不足を解消したい方にお勧め

#### 【腰痛クラス / 成人健康クラス】



- 腰痛クラス**
- お医者様に勧められた方
  - 日常生活で腰や背中に張りがある方
  - 腰痛や関節痛の予防・改善をしたい方
- 成人健康クラス**
- ストレスの発散をしたい方
  - 婦人病などでお悩みの方にお勧め

#### 【中高生クラス】



泳ぎの練習はもちろん、水球等のウォータースポーツや、水中での筋力や持久力アップ等のトレーニングを行っています。また、学校での悩みや勉強などの情報交換も行っています。

- 期間 2・3・4月の各1ヶ月間  
(※レッスン曜日、時間は固定となります。)
- 対象 中高生クラス・大人全クラス
- 料金 4回レッスン 3,500円(税抜)  
(お1人様1回のみのご参加となります。)



★まずは、おためしください！！★  
TEL:0465-23-0450 神奈中スイミング小田原校

## 神奈中スイミング小田原校レッスンスケジュール

2018年4月改正

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			水中W				
10:00		流水			流水		
11:00	流水	婦人		流水	婦人	水中W	
	ベビー			ベビー		一般	ベビー
	水中W	水中W		水中W	水中W		一般公開 ※
12:00	3才児					腰痛	3才児
13:00		成人健康	一般	腰痛	成人健康	幼児	幼児
	腰痛					カニ・クラゲ	
14:00		婦人			婦人	幼児	幼児
			3才児(カメ・タコ)			白マンボウまで	小学生
15:00	3才児(カメ・タコ)		幼児	3才児(カメ・タコ)		小学生	小学生
16:00	幼児	3才児(カメ・タコ)	小学生	幼児	3才児(カメ・タコ)	小学生	小学生
	小学生	幼児	13級まで	小学生	幼児	小学生	(上級のみ)
	13級まで	小学生	小学生	13級まで	小学生	小学生	NEXT
17:00	小学生	13級まで	小学生	小学生	13級まで		こぼと
	5級以上	小学生		5級以上	小学生		
18:00		上級			上級		
	選手	選手	選手	ドルフィン	選手	選手	中高
19:00							選手
20:00	腰痛	一般	流水	一般	腰痛	流水	一般
		一般		一般	一般		マスターズ
21:00		マスターズ		マスターズ			
フロント	9:30~19:30	9:00~20:30	8:30~19:30	9:30~20:30	9:00~19:30	9:30~19:30	10:00~12:00