

# スポーツの秋到来！ 神奈中スイミングは期間中無料で体験できます スイミング 秋の体験月間 開催

開催期間 8月19日(月)～9月14日(土)  
体験内容 下記のクラスからお選びいただけます。  
■今回は期間内に**2回**参加できます。  
※例えば2回とも同じクラス、1回毎に違うクラスに参加できます

準備する物 水着・スイムキャップ・水中メガネ・タオル

参加された方には、もれなく  
**栄養調整製品をプレゼント**

■おいしい一品、お選びください！



お問合せ・お申込みは各校代表電話へ！ ※要予約

## 3つの入会特典

体験ご参加のあと入会すると

- ①初年度年会費が**無料**
- ②9月の月会費が**無料**
- ③10月の月会費が**半額**

## 館内ツアー開催

【実際に見てみたい！】という  
ご要望がありましたので館内ツアー  
を開催いたします。  
神奈中スイミングの隅から隅まで係  
員がご案内いたします  
お友達とはもちろん、一人でもツアー  
は行います。

お問合せ・お申込みは  
各校代表電話へ！（要予約）

## 神奈中スイミングは目的に合わせてクラスをお選びいただけます



AED設置  
しています

安心して  
ご利用ください

### 血压・問診チェック

看護師とコーチが連携  
して皆様の体調管理を  
行っております。

**腰痛・健康クラス**  
50代からの健康不安や腰痛予防を目的とし、陸上と水中運動を織り交せて体を動かします。



**成人クラス**  
20代からの水が苦手な方から大会出場者まで個々の目標目指して楽しくレベルアップ！



**流水クラス**  
マッサージ効果脂肪燃焼アップ・血行促進・内臓機能向上など、様々な効果が得られます。



**水中ウォーキング**  
皆でおしゃべりしながら楽しみましょう。楽々水中歩行運動！顔を水に付けずに膝痛や腰痛を予防しましょう。



**婦人クラス**  
女性限定だから気兼ねなくスイミング！新しいことにチャレンジする令和元年泳ぎを覚えたい方にピッタリのクラス！

