

伊勢原 スイミングクラブ

春

体験教室

新学期が始まる前に
新しいこと
はじめよう！

体験回数は
1回・2回
どちらか選べます

体操コース

日程 **4/1(土)・4/2(日)**
対象 幼児(年中、年長)・小学生

※4月からの新学年となります。詳しくは裏面をご覧ください



レッスン内容

- 準備体操
- ウォーミングアップ
走る、ジャンプなど
様々な動きをします！
- 逆上がり
- 跳び箱(開脚とび)
- レクリエーション
最後にみんなで楽しく
体を動かします！

体操は **逆上がり・跳び箱(開脚とび)** をやります！

スイミングコース

日程 **4/1(土)・4/2(日)**
対象 幼児(年中、年長)・小学生

※4月からの新学年となります。詳しくは裏面をご覧ください



プールではこんなことを
やります！

- 水慣れ
水中歩行・もぐり・ジャンプ
- ビート板キック
泳ぎの基本！道具を使って
バタ足で進みます！
- けのび
顔を水につけて体をのばして
プカプカ浮きます！
- せうき
上向きで体をのばし、力を
抜いてフワフワ浮きます！

3/2(木) 12:00~
予約受付開始

感染対策 実施中



光触媒で空間をコーティング

館内は

- ✓抗菌
- ✓抗ウイルス
- ✓消臭



光触媒コーティングを施工済です
当クラブは日本スイミングクラブ協会
認定の安全水泳法管理者が在籍しています

はじめてでも大丈夫！お任せください！
お着換え → コーチたちがお手伝いします！
お水が苦手 → 楽しく水に慣れるようにレッスンします！



ISEHARA SWIMMING CLUB
TEL.0463-93-7187

