

小学生初心者水泳無料体験

対象：小学1年生～小学6年生

# 体験 レッスン

参加費  
**無料**

初心者  
歓迎！

新しい事  
に挑戦！

楽しい  
プール！



パパ・ママ見といてよ  
わたしががんばるね♪

日時 5月7日(木)

第1部 4:15～5:15

第2部 5:30～6:30

持ちもの

水着・キャップ・バスタオル

定員 各部20名

お申込方法

お電話でご予約ください！

☎055-274-1121

内容

水慣れ・開眼・ロケット姿勢・板キック

## 水泳が人気の理由

全身運動で  
心肺機能向上！

※全身を使う運動なので、  
心肺機能が向上し、持久力  
がアップします。

姿勢が良くなり体の  
バランス感覚アップ！

※水中で自分の体を支える  
ため自然と姿勢が良くなり  
猫背予防になります。

全身が伸びやかに  
柔軟性が向上！

※体をダイナミックに動か  
す事で、筋肉の柔軟性と関  
節可動域が向上します。

初心者  
安心

健康  
美容

リフレ  
ッシュ



# 無料体験 レッスン

参加者募集!

## 2026年

## 5月30日(土)

## 9時半～10時半

## 定員15名!



☎ お申し込み方法

お電話でご予約下さい

5月～中央市玉穂B&G海洋センター

平日：18時～21時  
土日：13時～21時

055-274-1121

※3月・4月は閉館のため(株) フィッツへお問い合わせ  
月曜日～金曜日10時～17時 055-269-7290

### 体験内容

### 水慣れ・浮き身

### 無理のないフォームの

### 基本レクチャー



# 水が恋し～い! らくらくスイミング

お気軽にご参加ください!

水が苦手な方も、何十年ぶりに泳ぐ方も、安心してお任せ下さい!『なぜか上手くいかない』を解決!最適な泳ぎを見つけてみましょう!

