

11初夏  
3 曜日を  
選んで  
日間  
電話予約OK!

# ジュニアスクール 体験教室

学童コース  
幼児コース  
参加者  
募集!

ご希望の曜日を選んで週1回、期間中に3回のレッスンが受けられます。水の慣れ具合や泳力によってグループ分けし、本科クラスの教室を体験します。

- 期間 **6月10日(金)~30日(木)**
- 参加費 **4,200円** (税込)
- お申し込み 予め参加費と印鑑をご持参の上、お申し込みください。お電話によるご予約も承ります。定員になり次第締め切らせていただきます。
- プレゼント 最終日に泳力認定ワッペンプレゼント (学童・幼児共通)

## 6月 (学童・幼児コース共通)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**体験教室からの  
本科入会特典**

指定用品  
プレゼント!

入会金  
**2,100円**

**0円**

オリジナル  
Tシャツ  
プレゼント



### 幼児コース時間

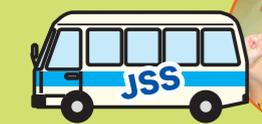
時間	曜日	クラス名
15:30~16:45	月	2C
	火	2D
	水	2E
	木	2M
	金	2F
12:45~14:00	土	1G
13:45~15:00	土	2G

※各体操15分含

### 学童コース時間

時間	曜日	クラス名
16:30~17:45	月	3C
	火	3D
	水	3E
	木	3M
	金	3F
17:30~18:45	月	4C
	火	4D
	水	4E
	木	4M
10:15~11:30	金	4F
14:45~16:00	土	3G
	土	4G

**スクールバスも  
ご利用ください。**



※バスご利用の際は、別途協力が金が必要となります。\*学童が対象となります。\*停留所につきましてはフロントにおたずねください。  
\*安全のため乗車定員がございます。

	月	火	水	木	金	土
越路方面	十日町・豊話・前川方面	飯塚・岩田・白山方面			十日町・豊話・前川方面	関原・青葉台・長峰方面
西新町・中島・金房方面	希望が丘・大島方面	神田・中島・金房方面		村松・高畑・高町方面	希望が丘・大島方面	六日市・滝谷方面
上川西・水道町方面	高見・表町・宮原方面	親沢・才津・下山方面		福住・愛宕・新保方面	高見・表町・宮原方面	亀貝・浦瀬・桂方面
栖吉・中沢・花園方面	新保・川崎・四郎丸方面	成願寺・中貫・花園方面		三島・上川西・水道町方面	新保・川崎・四郎丸方面	栃尾方面
亀貝・東栄・福住方面	村松・高町・摂田屋方面	天神町団地方面		稲保団地方面	新保・中島・坂之上方面	中之島・稲保方面

## 着衣水泳イベント 服を着たままで泳いでみよう!

着衣水泳とは、服を着たままで水中移動する困難さを体験するとともに、いざという時の適切な対処法を学習します。

日時 **5月22日(日) 14:00~15:00**

対象 **25m泳げない幼児・学童**

参加費 **300円**

定員 **20名**

持参するもの **きれいなTシャツ、水着、帽子、タオル**

お申し込み **まずはお電話でご連絡ください。**

参加賞  
あります!



## ジュニアスイミング 本科生 募集中!

夏から始めるジュニアスイミング

オリンピック選手を育てた指導力と、文部科学大臣認定水泳教師在籍で信頼のコーチング

◆授業料(幼児コース・学童コース)  
週1回 月会費 **6,300円** 週2回 月会費 **7,875円**

シドニーオリンピック 銀メダリスト  
JSSアドバイザースタッフ 中村真衣さん



## 大人の健康的プログラム らくらくスイミング 会員募集中!

スポーツクラブにはない豊富な水中プログラム  
ひざや腰に負担の少ない健康スイミング

泳げなくても安心のプログラム  
顔をつけなくても大丈夫、泳げない方でも安心な水中エアロビクス、水中ウォーキングなど全50のプログラムで健康づくり!

らくらくデイ会員 月会費 **5,775円** (平日10:30~16:00)

らくらくナイト会員 月会費 **5,775円** (平日17:00~22:00)

らくらくフルタイム会員 月会費 **6,300円** (月曜日~土曜日)

会費のみで、レッスン&全施設ご利用OK!

プールレッスン サウナ  
アスレチックジム お風呂・シャワー



## ベビースイミング 大好評!

生後6か月から始められる親子の楽しいスキンシップ

- 水温約31度、このくらいの水温は皮膚刺激にGOOD!
- 赤ちゃんといっしょにお母さんも自然に運動できます。
- ママさん同士がお友達に!

ママと一緒に水の小宇宙で遊みましょう!  
ベビーコース (0~2才)  
(火・金) 11:00~ (土) 11:50~

無料体験実施中!

月会費 **6,300円** (税込)  
[回数制限なし]



**JSS長岡** 長岡市水泳協会推薦 (社)日本スイミングクラブ協会会員 (財)日本水泳連盟公認プール

受付時間 ■平日/午前10:30~午後7:00 ■休館日/毎日曜と5月23日

☎ **0258-35-0003**  
【ホームページ】 <http://www.wash.co.jp/nss/>  
長岡市宮内町3400  
●長岡駅よりバスで13分、曙1丁目バス停・東宮内バス停で下車

Watanabe Group  
ワタナベグループ

長岡スイミング&ヘルス