

水泳を楽しく学ぶことで 心身の健康は育まれます。

長岡スイミングはココが違う！

- Point 1 こころとからだの健康づくり。
- Point 2 初心者から選手育成まで専門コースが充実。
- Point 3 30年以上、地域密着でサポート。

初夏のジュニア スクール お試しコース



信頼のスタッフに
おまかせください

5校の水泳授業の
お手伝いをしています

長岡市内 宮内小学校、
上組小学校、豊田小学校、
川崎小学校、千手小学校
※昨年度実績

ご希望の曜日を1つ選んで、期間中に3回のレッスンが受けられます。水慣れの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。**

参加費 曜日を1つ選んで月3回 **4,320円** (税込)

お申込み 予め参加費と印鑑をご持参のうえ、お申込みください。定員になり次第締め切らせていただきますので、お電話によるご予約が便利です。

期間 ※休館日は除く

6月 体験教室

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				

7月 体験教室

日	月	火	水	木	金	土
					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	31

時間

平日

曜日	時間
幼児 月～金	15:30～16:45
学童 月～金	16:30～17:45 17:30～18:45

土曜日

曜日	時間
幼児 土	12:45～14:00 13:45～15:00
学童 土	10:15～11:30 14:45～16:00 15:45～17:00

※準備体操含む1時間15分

体験教室からの入会特典

入会金
¥2,160

0円

+プレゼント!

- ・オリジナルTシャツ
- ・オリジナルリュック
- ・オリジナルキャップ

こどもと一緒に ベビースイミング 体験教室



プールの中で赤ちゃんと一緒に水中運動することで、親子のスキンシップを深めるとともに、**水に対する安全対策・運動機能の発達が図れます。**

対象 生後6ヶ月からのお子様とママ

期間 お申込日から**1ヶ月間**

お申込み **6/30火**まで
※休館日は除く

電話予約
OK!



コース	曜日	時間	会費
週3回	火・金	11:00～12:00	通常6,588円(税込)
	土	11:50～12:50	4,320円(税込)

大人のための 健康スイミング 1回無料体験



長岡スイミングは体力づくり、シェイプアップ、ストレス解消など**明るい健康生活を実現するメニュー**が揃っています。

期間 **7/18土**まで
※休館日は除く

電話予約
OK!

参加費 **1回無料**

※前日までにお電話にてお申し込みください。
※プログラムの詳細など、詳しくはお問い合わせください。

体験できるプログラムの一例

※他にもさまざまなプログラムがあります。

- アクアスティックマジック
- マスターズ
- ウォーキング

おすすめ! ひめトレ(陸上体操)

背すじのナチュラルカーブを取り戻して

姿勢キレイ!お腹スッキリ!



長岡スイミングの 課外活動

長岡スイミングでは、多くの課外活動を行っています。スイミングスクールの仲間と様々なところへお出かけします!

昨年の実績

- ・ディズニーランド遠足
- ・バスハイキング など



便利な **JSS**
バス運行も
ございます。

詳しくはWEBサイトまたはお電話にてお問い合わせください。



長岡市水泳協会推薦
社日本スイミングクラブ協会会員

JSS長岡スイミングスクール

2020年東京オリンピック 選手育成プロジェクト始動!

お問い合わせは
こちら

TEL.0258-35-0003

〒940-1155 新潟県長岡市宮内町3400番地

公式/JSS長岡スイミングスクール

営業時間/月～金 10:30～22:00 土 10:00～21:00
休館日/日曜日及び6/5、7/1、2、11

学習塾・英会話教室を開校!
新規受講生募集中!!