

目標を決めて 挑戦する力を…

レッスンではお子様の
「挑戦する力」をスタッフ
がサポートします。

あいさつ・礼儀を 大切にした特別な時間

レッスン前後のあいさつや礼儀といった
礼節の部分を大切に、集団行動を通し
てお子様の人格形成に努めます。

スイミングが多くの皆様に支持されるのには 理由があります!!

その1 丈夫な身体作りができます!

プールの水は、体温より低い31℃前後に保たれて
います。体温を一定に保とうとする体温調節機
能が活発に働くため、少々の寒さには負けない
丈夫な身体作りが期待できます。

その2 基礎体力がアップします!

水の抵抗や水圧を受けながら行う全身運動で、基
本的な体力を身につけ、基礎体力がアップします。

その3 呼吸器官が鍛えられます!

水圧を受けながら呼吸することにより、呼吸器が
鍛えられて、ぜん息やアトピーの改善にも効果
があると言われています。

その4 バランス感覚がアップします!

水の中では浮力が働き、体が浮き上がります。そのよ
うな環境下で、普段使うことのないバランスを保とうと
する働きが生まれ、バランス感覚の向上に繋がります。

その5 ウイルスに負けない! 免疫力が向上します!

水の中での全身運動で筋力がつき、基礎代謝の
アップや心肺機能の向上、免疫力のアップにも繋
がります。ウイルスにも負けない!!

その6 運動能力の発達を高めます!

手足をのびのびと動かすことによって、可動域が広
がり運動能力の発達に繋がります。また水中なので、
成長期の関節や骨に過度な負担がかかりません。

その7 そして強いココロも育ちます!

体力だけではなく自主性や向上心、壁にぶつ
かった時にそれを乗り越えていくココロの力が育
ちます。

きょうだい 通いませんか? きょうだい割

キッズスイミングにきょうだいでお申込みの場合、

お2人目からは、月会費 **500 円(税込550円) 割引!**

習い事応援 特別企画! キッズ保護者会員

対象: キッズスイミングスクール生 + 同居のご家族2名

対象保護者 同居のお父様・お母様・中学生以上のご兄弟・おじいちゃん・おばあちゃん



avex dance master

エイベックス ダンスマスター

初心者大歓迎!

リトルキッズ クラス

年長～小学低学年

木曜日 / 16:30～17:30

日曜日 / 9:00～10:00

キッズクラス

小学生

木曜日 / 17:45～18:45

日曜日 / 10:15～11:15

夏の入会キャンペーン実施中!

1日無料体験も随時受付中! 詳しくは店頭までお問い合わせください。

詳しくは店舗に

お問い合わせください! **TEL.075-644-8686**

オフィシャルホームページにエイベックス・ダンスマスターのより詳しい魅力を掲載しています

<https://dancemaster.avex.jp/>



フィットネス&スパ
ヘミング伏見

ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

TEL.075-644-8686

〒612-0022 京都市伏見区深草綿森町9

<https://www.heming.co.jp/fushimi/kids-dance>



施設の詳細は
こちらから
ご覧ください。

【営業時間】
平日10:00～23:00
土曜10:00～21:00
日曜・祝日10:00～20:00

【休館日】
毎月15日、毎月月末、
夏季休館、年末年始、
メンテナンス休館 他

施設前の車の駐車は禁止です。必ず指定の駐車場に停めて、お越し下さい。



京阪龍谷大前深草駅から徒歩約3分!!