

キッズスイミング

短期教室スケジュール

**3日間
短期教室**

対象 3歳～12歳(幼児・小学生)

定員 各**30名**



日程		レッスン時間
①	7月26日(月)・27日(火)・28日(水)	8:50～9:50
②	7月29日(木)・30日(金)・31日(土) 残りわずか	
③	8月2日(月)・3日(火)・4日(水) 残りわずか	レッスン参加費 1,500円 (税込1,650円)
④	8月5日(木)・6日(金)・7日(土)	
⑤	8月18日(水)・19日(木)・20日(金)	

2日体験

対象 3歳～12歳(幼児・小学生)

定員 各**10名**



日程		レッスン時間
①	7月26日(月)・27日(火)	14:30～15:30
②	7月29日(木)・30日(金)	
③	8月2日(月)・3日(火) 残りわずか	レッスン参加費 1,000円 (税込1,100円)
④	8月5日(木)・6日(金)	
⑤	8月19日(木)・20日(金)	

お申込み方法

スマートフォンから簡単アクセス!

とっても簡単で便利!
WEB 申込み

こちらの
QRコードから
お申込みください。



フロントでのお申込みも可能です。その際は参加費をご持参の上、フロントまでお越しください。
※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申込ください。

本科1日体験・ベビースイミング1週間体験も随時実施しています。詳しくは裏面をご覧ください。

Summer Swim Lessons! 夏休み短期教室

定員残りわずか! お急ぎください!!



友達と一緒にだから
がんばれる!

泳げるって楽しい!

はじめてくん
はじめてさん
集まれ!

こころもからだも
ひと回り成長!

水泳授業に備えて、
今からチャレンジ!

夏の特別キャンペーン!!

大変お得な入会特典をご用意!

詳細はウラ面にて!



スポーツクラブ
ヘミング 亀岡

ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

〒621-0811 亀岡市北古町 2-1-7

TEL.0771-29-0820

【営業時間】
平日10:00～22:00
土曜10:00～21:00
日曜・祝日10:00～20:00

【休館日】
毎週火曜日・夏季休館・
年末年始・メンテナンス休館
他



スマートフォン用HPはこちらの
QRコードからご覧いただけます

ヘミング亀岡 キッズスイミング | 検索
<https://www.heming.co.jp/kameoka/kids.html>

無料

駐車場完備
70台 駐車可能

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。



徹底した
安全・安心への取り組み

ヘミング亀岡では、
お客様の安全と安心を第一と考え、
感染症対策に取り組んでいます。
詳しくはウラ面を
ご覧ください。



夏の特別
キャンペーン!!
8月31日まで!

初年度年会費

[通常 3,000円(税込 3,300円)]

0円

さらに!

短期・体験教室の最終日までのご入会で、

スクール指定水着、
キャップ、ゴーグル
プレゼント!



さらに!

2名様以上の同時入会で、

ひと月目の
月会費

0円



安全と安心を徹底した
ヘミングスタイルです。



入館時は、お子様、保護者様ともに
マスクの着用をお願いいたします。

(更衣室、ギャラリーを含む。
スイミングレッスン時は除く)



ご自宅で検温ならびに体調チェックを
してからご来館いただきます。

入館時には再度入口で検温ならびに
体調の確認をさせていただきます。



ロッカー内や不特定多数が触れる
部位の消毒・掃除を定期的に
実施をします。



インストラクターは
スイミングレッスン時、
プール専用マスクを着用いたします。



更衣室、プールエリアの
密集を避けるために、
レッスン開始ならびに終了時間の調整を
行っています。



ギャラリー・ラウンジ等は、
ソーシャルディスタンスを保って
ご利用いただきます。

その他、様々な
感染症対策を
実施しています。

さらに詳しく(動画)

安全と安心を徹底した
「ヘミングスタイル」



当面の間、次の方の入場はお断りさせていただいております。

- 風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や37.5℃以上の熱がある方または平熱より1℃以上高い方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- 咳、痰、胸部不快感のある方
- 味覚・嗅覚に少しでも違和感がある方
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方
- 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方
- 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方

子どもの習い事 第1位

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!!

- 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。
- 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。
- 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。
- 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動きが生まれ、バランス感覚の向上に繋がります。
- 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!!
- 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。



ヘミング・キッズスイミングの
こ・だ・わ・り!!

◎目標を決めて挑戦する力を...

ご入会時に保護者様・お子様と
カウンセリングを実施し、
スイミングの具体的な目標を決めます。
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・礼儀を大切にしたい特別な時間

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。



スイミングスクール 本科1日体験 各クラス3名

幼児・小学生クラス 3歳～小学2年生		小学生クラス 小学1年生～小学6年生		持ち物 水着・スイムキャップ ゴーグル・バスタオル バスタオルを入れる袋 ※レンタルサービスは中止しております	体験費用 500円(税込550円)
月～金	15:30～16:30	月～金	16:20～17:30 17:20～18:30		
土	12:50～13:50 14:00～15:00 15:10～16:10	土	11:30～12:40 16:00～17:10 17:00～18:10		
日	9:30～10:40 10:30～11:40	日	9:30～10:40 10:30～11:40		

※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申込ください。



ご希望の
お日にちを
ご予約ください!

1週間以内なら 何度でもOK!! 1週間体験 ベビースイミング

対象 生後6ヵ月～ 4歳未満のお子様と 保護者様2名まで	火曜日	11:00～12:00	持ち物 水着・キャップ(お子様用・保護者様用) バスタオル、おむつの替え、 水分補給できるもの バスタオルを入れる袋	体験費用 500円(税込550円)
	木曜日	10:50～11:50		
	土曜日	10:20～11:20		

ヘミング亀岡のベビースイミングでは、育児において最も大切な親子のコミュニケーションを大切にしながら、楽しく水に慣れて頂けるように心がけております。



スポーツクラブ
ヘミング亀岡

ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

〒621-0811 亀岡市北古世町 2-1-7

【営業時間】
平日 10:00～22:00
土曜 10:00～21:00
日曜・祝日 10:00～20:00

【休館日】
毎月15日・夏季休館
年末年始・メンテナンス休館
他



スマートフォン用HPIはこちらの
QRコードからご覧いただけます

ヘミング亀岡 キッズスイミング | 検索
<https://www.heming.co.jp/kameoka/kids.html>

無料

駐車場完備
70台 駐車可能

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

施設前の車の駐車は大変危険です。
指定の駐車場に停めて、お越し下さい。



TEL.0771-29-0820