

夏休み2日間体験・短期水泳教室

およげるって
たのしい!

ともだちといっしょだから
がんばれる!

こころもからだも
まわ せいちょう
ひと回り成長!

すいせいじゅぎょう
水泳授業に備えて、
いま
今からチャレンジ!

1位
スイミング [24.3%]

2位
音楽教室 [16.5%]

3位
学習塾 [16.3%]

TOP 10
子どもの習い事

4位 通信教育 [14.9%]	8位 そろばん [6.4%]
5位 英会話 [13.8%]	9位 サッカー [6.0%]
6位 体操教室 [7.3%]	10位 ダンス [4.6%]
7位 習字 [7.3%]	

© 学研教育総合研究所 (Gakken)
小学生白書 Web 版 (2022 年 9 月調査) より

はじめてくんはじめてさん あつまれ!!

2日間体験 対象 3歳~12歳(幼児・小学生)

日程

① 7月25日(火)・26日(水)	⑤ 8月8日(火)・9日(水)
② 7月27日(木)・28日(金)	⑥ 8月10日(木)・11日(金・祝)
③ 8月1日(火)・2日(水)	⑦ 8月17日(木)・18日(金)
④ 8月3日(木)・4日(金)	

時間

14:00~15:00
※体操の時間を含みます。

定員

各**15名**

レッスン参加費

1,200円(税込1,320円)

短期教室 対象 3歳~12歳(幼児・小学生)

日程

- ① 7月24日(月)~28日(金)の**5日間**
※幼児は7月24日(月)~27日(木)の4日間
- ② 8月1日(火)~4日(金)の**4日間**
※幼児は8月1日(火)~3日(木)の3日間

時間

8:50~9:50
※体操の時間を含みます。

定員

各**30名**

レッスン参加費

はじめて・現スクール生様
参加の方限定!

5日間	7,000円 (税込7,700円)	6,500円 (税込7,150円)
4日間	6,000円 (税込6,600円)	5,500円 (税込6,050円)
3日間	5,000円 (税込5,500円)	4,500円 (税込4,950円)

申込みはこちら

スマートフォンから簡単アクセス!
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。

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

TEL.0771-29-0820

【営業時間】
平日 9:30~22:00
土曜 9:30~21:00
日曜・祝日 9:30~20:00

【休館日】
毎月15日、毎月月末、
夏季、年末年始、
メンテナンス休館 他

※状況により営業時間等が変更になる場合がございます。
詳しくは店舗にお問い合わせください。



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

バイク・自転車
駐車場・駐輪場完備

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

施設前の車の駐停車は禁止です。
必ず指定の駐車場に停めて、お越し下さい。



6月24日(土)10時より
WEB申込み先行受付スタート!
6月26日(月)より店頭受付スタート!

★ **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。

保護者様も
実は! 大喜び!!

- その1 **もちろんお子様が健康になります!!**
(免疫力向上、運動神経・運動能力向上、アレルギー体質の改善など)
- その2 **お子様のHP(ヒットポイント)が消費され、夜ぐっすり眠りにしてくれます!!**
- その3 **スクールの間、自分だけの時間が手に入ります!!**
- その4 **保護者様同士のつながりが広がります!!**

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されています。

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。



初心者大歓迎!



avex dance master

エイベックス・ダンスマスター

無料体験会 レッスン内体験 **体験料 0円**

好評受付中!

※定員に達した場合は締め切らせていただきます。※「レッスン内体験」は実際のレッスンを体験していただきます。

リトルキッズクラス

年長～小学低学年

毎週金曜日 16:30～17:30
毎週土曜日 13:00～14:00

キッズクラス

小学生

毎週金曜日 17:45～18:45
毎週土曜日 14:15～15:15

体験イベント・レッスン内体験のお申込みはこちら

スマートフォンから簡単アクセス!
こちらのQRコードからお申込みください。



※休館、満席、イベント開催などの都合により、お申込み頂いた日程で体験レッスンを開催できないケースがございます。その際は担当者より別途お日にちをご案内させていただきますので予めご了承ください。
※参加希望日程に制限がある場合がございますが、予めご了承お願い致します。

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



夏の特別キャンペーン!! 8月30日まで!

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!**

初年度年会費 [通常 3,000円(税込 3,300円)]
初月月会費 **0円**

※本キャンペーンは、キャンペーン期間を含め6ヶ月以上の継続が条件となります。

1週間無料体験 ベビースイミング

1週間以内なら 何度でもOK!!

対象	曜日	時間
生後6ヵ月～4歳未満のお子様と保護者様1名まで	火曜日	10:40～11:40
	木曜日	10:20～11:20
	土曜日	10:20～11:20

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

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。

習い事応援特別企画!

キッズ保護者プラス会員

キッズスイミングおよびエイベックス・ダンスマスターに通うお子様の保護者様は、**月会費 5,500円(税込 6,050円)**で、**大人レギュラー会員と同条件(通常 9,400円(税込 10,340円))**で施設をご利用いただけます。

対象: キッズスクール生 + 保護者1名様



【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

**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 9:30～22:00
土曜 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～20:00

【休館日】
毎月15日、毎月月末、夏季、年末年始、メンテナンス休館 他

※状況により営業時間等が変更になる場合がございます。詳しくは店舗にお問い合わせください。



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 バイク・自転車
駐車場・駐輪場完備

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

施設前の車の駐停車は禁止です。
必ず指定の駐車場に停めて、お越し下さい。



TEL.0771-29-0820