

# アンタレスは水泳を通して 子育てを応援します

一度 見学・体験に  
お越し下さい!

## ママトコ

月会費(税込) 対象年齢  
週1回 **4,400円** 6ヶ月～  
3歳未満  
レッスン時間  
月・水・土 10:15～11:00  
火・木 14:30～15:15

## げんキッズ

月会費(税込) 対象年齢  
週1回 **4,400円** 2歳6ヶ月～  
4歳  
レッスン時間  
月・水・土 10:15～11:00  
火・木 14:30～15:15



空間認知を鍛えます!



### 水の中で頭も良くなる!?

ベビースイミングにおいて、手、足をバランス良く動かすことは神経系の発達を促進させるのです。浮力を使って自由に体を動かして遊ぶことは空間認知を鍛え、算数などの図形問題が得意になるとも言われています。

### 呼吸機能の発達!

胸の筋肉が未発達のため水の圧力がかかると呼吸筋を活発にすることができず、喘息にならないためにも水の中に入ろう～(^^)

呼吸筋を鍛えます!



お昼寝もぐっすり!



### グズるお昼寝もぐっすり○○ZZZ

お昼寝する時にグズませんか? スイミングの日のお昼寝は寝かしつけが楽ちんです～(^^)

### お風呂で泣かなくなって楽しくバスタイム♪

シャワーを顔にかけたら泣いたりしませんか? 滑るようになったらお風呂で泣かなくなりますよ～(^^)

お風呂で泣かなくなります!



令和4年度

# 最優秀スイミングクラブ賞

信頼の指導力!! ★ 16年連続受賞!!



## 幼児クラス

水慣れ等、水中運動の中で心身の発育を目指します。水が好きになるように、楽しくレッスンをを行います。



## 学童クラス

水慣れから4泳法を楽しく段階的に指導を行います。また、集団行動の中で挨拶などの習慣やマナーを身に付けていきます。



## 成人クラス 自由水泳会員

# 4倍の運動効果が!!

もぐる練習からスタッフが丁寧に指導いたします。



平衡感覚を養い、転倒防止にも効果あり!!

水中を歩くだけで膝・腰がラクラク♪



初めての方でも大丈夫!!  
マイペースでしっかり運動。

レッスン後、気持ちよく温まりましょう。



もちろん、ジャグジーサウナのみでもご利用できます。

月～土 11:00～12:00  
20:15～21:15  
能力により初級・中級・上級に分かれています。

水 / 12:15～12:45  
金 / 12:15～13:00  
無料のショートレッスンです。

### ◆スクールご案内

会員クラス	レッスン時間	入会金	月会費(税込)
ママトコ (6ヶ月～3歳未満)	月・水・土 10:15～11:00 火・木 14:30～15:15		週1回 4,400円
げんキッズ (2歳6ヶ月～4歳)			週2回 5,500円
幼児クラス (3歳～未就学児)	月・金 14:45～15:30 土 13:00～13:45	通常3,300円を 今年5 0円	週1回 7,150円
学童クラス 初・中級	月・金 16:45～17:30 土 14:30～15:30		週2回 9,350円
成人クラス(午前) <中学生以上在籍可>	月～土 11:00～		週1回 7,150円
成人クラス(午後) <中学生以上在籍可>	月～土 20:15～		週2回 9,350円
自由水泳会員 <中学生以上在籍可>	月曜～土曜の 指定開放時間		6,050円

**ANTARES アントレス スイミングスクール**  
TEL. (0284) 73-8739

営業時間 月～土曜日 10:00～21:30 休館日 毎週日曜日、祝祭日及び当スクールカレンダー記載日

入会手続き時にご用意いただくもの 月会費1ヶ月分(翌月分の月会費) 通帳(口座振込のため) 銀行もしくは郵便局の印 年会費 2,640円