

PSKスイミングスクール

冬休み 短期水泳教室 生徒募集!

11月20日(日)
13:00
受付開始

11月中のお申し込みで
受講料
500円引き

水泳はお子様の体力づくりにぴったりで、
脳に刺激を与えて脳の働きを
活発にさせるとも言われています。
PSKスイミングスクールでお子様に水泳をはじめさせてみませんか?

強い体をつくる

水泳は呼吸の制限をしたまま運動を行いますので、肺を強くするのに効果的です。喘息や風邪をひくことが少なくなると言われているのはこのためです。さらに全身を使って有酸素運動をしますので、非常に質の高い筋肉ができます。

強い精神を育てる

体力をつけることで、気持ちが外向きに、前向きになる効果も見逃せません。チャレンジすること、目標をクリアして達成感を得ることなど、精神的なコントロールが上手になり自分に自信が持てるようになります。

コース 記号	期間	(曜日) 時間	対象	受講料	内容	
子ども育成	幼児 A	平成23年 12月 23日(金・祝)・24日(土)・ 26日(月)・27日(火) の計4日間	10:15~11:30	2歳半~6歳 の未就学児	●一般 5,000円 ●PSK会員 及び家族 4,000円	顔を水につけられない子でも大丈夫。 コーチやお友達と水で遊びながら、集団行動や水泳の基礎を楽しく学んでいきます。 最終日には進級試験を行います。 ●12/18(日) 14:15~15:15に無料レッスンをを行います。
	学童 B	●期間中に受講できない方は、本科での振替受講が可能です。 ※12/19(月)~12/27(火)、1/5(木)~1/10(火)の間で実施します。	8:45~10:00	6~18歳		スクール本科生の指導に準じた内容で、水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎを基礎からレベルに合わせて指導いたします。最終日には進級試験を行います。 ●12/18(日) 13:00~14:00に無料レッスンをを行います。
	育成 C		8:45~10:00	6~18歳		4泳法の完成を目指し、タイム向上及び基礎体力を伸ばします。 最終日には進級試験を行います。 ●12/18(日) 13:00~14:00に無料レッスンをを行います。
親子 D		(月・木) 10:30~11:15	6ヶ月~4歳と 1名の保護者	親子での水遊びを通じてお子様に水に慣れ親しんでいただけます。 また、お子様と非日常的なスキンシップもとれて気分転換にも最適です。		
大人	レディース E	平成23年 12月1日(木)~ 平成24年 1月31日(火) までの期間で 4回受講できます (水曜日休館)	(月・木) 11:15~12:30	13歳以上の女性	●一般 5,000円 ●PSK会員 及び家族 4,000円	初めの方も大歓迎。 年齢体力に応じたレベル別の水泳を指導いたします。 水泳はちょっと...と思われる方も、アクアエクササイズでシェイプアップをしてみませんか。 ●シルバー ベースに合わせ4泳法を身に付けて頂けるように指導いたします。 ●アクアフィット 水の抵抗を利用して関節、腰等に負担をかけず運動します。器具を使っての運動も行います。 ●アクアピクス 軽快な音楽に合わせた有酸素運動を行います。
	リベラル F		(月・金・土) 13:00~14:15、20:00~21:15 (火・木) 13:00~14:15、19:30~20:45 (日) 10:00~11:15	13歳以上		
	シルバー G		(月・木) 10:00~11:15	60歳以上		
	アクアフィット H		(火) 10:45~11:45 (木) 14:15~15:15 (金) 10:00~11:00	13歳以上		
	アクアピクス I		(金) 11:00~12:00	13歳以上		

お申込方法

印鑑をご持参の上、PSK受付にてお申し込みください。電話予約も承っておりますが、予約後3日以内に正式手続きをお願いいたします。
申込取消に際しましては、授業開始1週間前までは500円、前日までは1,000円の手数料を頂戴し差額を返金いたします。尚、授業開始後の取消はできません。

受講後
ご入会
特典

- 平成24年2月末までに本科ご入会の場合、入学金が無料になります。
- 平成23年度冬休み期間中のプールご利用が半額になります。
- PSK施設内で使用できる用品購入券500円分進呈。
- 教室中の写真を1枚プレゼント。

プール一般利用

料金 大人(中学生以上) ... 800円
小人(3才以上) ... 500円 ※3才未満は無料
回数券 ... 5枚 3,200円
... 10枚 6,400円
時間 (月~土) 10:00~21:30 ※水曜日休館
(日曜日) 10:00~17:30
※10才未満の小人だけの利用はできません。
保護者同伴の利用が必要です。又、スイムキャップが必要です。

フリースイミング会員

プール一般利用会員です。
利用時間 / 期間内であれば 回数の制限なしで温水プールが利用できる、大変お得な会員制度です。
料金 入会金 ... 5,000円
月会員 ... 4,200円
年会員 ... 31,500円
※開始は毎月1日、最終は月末とします。
休館日、メンテナンス等により変動することもあります。

ピュアスポーツ柏原

PSK

……(株)橋本電設 スポーツ事業部……
〒669-3315 丹波市柏原町大新屋449

ご予約・お問い合わせは

TEL (0795) 73-0102
FAX (0795) 73-0107

ピュアスポーツ柏原

検索

パソコンサイト用
QRコードです



北近畿豊岡自動車道「氷上IC」より車で10分
スーパーフレッシュさとう柏原店様より
西脇方面へ3分