

～運動の秋!はじめよう!スイミング!～

秋のプールチャレンジ!

キャンペーン参加者募集中!!

体験期間

- ① 10月 1日(木)～10月28日(水)
- ② 10月29日(木)～11月21日(土)

定員

各時間・各コース5名

期間内にプログラムを2回体験して頂けます。



参加費

会員紹介・関連園 550円
一般 1,100円

受付日
申込方法

9月16日(水)より好評受付中!!
HP予約・TEL予約・フロント受付がございます。

*体験からご入金頂くとキャッシュバックになります。

*HP・TEL予約の場合は、1週間以内にフロントにて本申込みしてください。

ジュニアコース

お子様のレベルに合わせ、泳力別のクラスに分けて練習を行います。初めてのお子様も泳力級を判定してから授業を行うので、安心してご参加いただけます。“上達”を目指すならジュニアコースがおすすめです!

日
程

- 月～金曜日
①PM3:20～4:05 ②PM4:20～5:20
③PM5:30～6:30
- 土曜日
a AM9:00～10:00 ①PM1:50～2:50
②PM3:20～4:20 ③PM4:40～5:40

対象 3歳～小・中学生
(おむつが取れているお子様に限ります)



キッズコース

未就学児限定のクラスです。ボール拾いや滑り台など楽しいの中で水慣れを進めていきます。“水が怖い”、“新しい環境に不安がある”そんなお子様におすすめのコースです。

日
程

火～金 PM3:20～4:05

対象 3歳～未就学児
(おむつが取れているお子様に限ります)



ベビースイミング

ベビーから始められる数少ない習い事のひとつであるベビースイミング。ベビーちゃんにもパパ・ママにも嬉しいことがたくさん。日常では味わえない、水の中でのスキンシップを体験してみませんか?

日
程

月・水・木・土 AM10:30～11:10

対象 6か月～4才未満の子どもと
その保護者



成人水泳プログラム

初級～特級まで泳力別に分かれて練習を行います。泳げるようになりたい!また、泳ぎを始めたい!そんなあなたを全力で応援します。初めての方から経験者の方までお待ちしております。



対象 中学生以上の方
日程 詳しい時間帯はお問い合わせください。

成人水中運動プログラム

- ①アクアピクス
音楽に合わせて有酸素運動を行います。水中運動プログラムの中で一番運動強度が高いです。
- ②ヘルシーウォーキング
ウォーキングと水を使ったエクササイズです。身体の各部位を鍛えられるトレーニングです。
- ③らくらくウォーキング
水中での歩行を行いながら、無理なく運動ができます。
- ④腰痛水泳
陸上での体操と水中歩行などを各30分行います。腰痛予防のための筋力強化やストレッチなど行います。
- ⑤フリーコース
ウォーキングコース、遊泳コースに分かれてご自分のペースでお楽しみいただけます。スタッフ指導のないプログラムです。

対象 中学生以上の方
日程 詳しい時間帯はお問い合わせください。

swin スウィン大教スイミングスクール大宮東

埼玉県さいたま市見沼区東大宮 6-8-1

本チラシの価格は全て10%税込み価格です。

お問い合わせは
お気軽に!!

TEL. (048) 688-6561

受付時間 月～金 ▶ a.m.10:30～p.m.8:00
土曜日 ▶ a.m.9:00～p.m.7:30

休館日 日曜・祝日・月末29日以降

イベント情報・最新
情報はホームページ
をご覧ください



大教スイミング 検索
<https://www.daikyo-ss.co.jp>
Facebook Twitter



アクセス
JR 宇都宮線(東北線)で『東大宮駅』下車、徒歩10分。
※快速ラビトは停車しませんので、ご注意ください。