

★プールが初めての方や久しぶりの方でも安心してご参加いただけます★



# 冬こそスイムデビュー



毎回、好評を得ております『スウィン大宮スイミングスクールの有料体験会』のご案内となります。ご都合に合わせて『1回～3回』や、『それぞれ違うコース』での受講をお選びいただけます。WEBで申込みができる『予約サイト』がございますので、スクールにお越しいただかなくても、ご自宅や職場から、お申込みやキャンセル、または変更（申込み後再予約）ができます。授業内容は、水泳指導や水中ウォーキングなど、皆様の目的に合わせてお選びいただけますので、無理なく体験することができます。スウィン大宮スイミングスクールの授業を体験し、寒さに負けないカラダづくりを目指しませんか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

実施期間 2026年 1月5日（月）～3月21日（土）

受講回数 最大3回までお申込みができます。

※2回または3回全て違うコースでの受講もできます。

（例）1回目成人指導付コース、2回目いきいき水中運動コース

受講料 1回1,200円（税込）

2回2,400円（税込）

3回3,600円（税込）

申込方法 予約サイト (<https://yoyaku.omiya-swimming.co.jp/taiken/>)  
**窓口及び電話でのお申込みはできません。**

支払方法 クレジットカード決済のみ

申込期限 受講ご希望日2日前の午後11時59分まで

入会特典 受講回数によって特典が違います。

詳細につきましては、予約サイトマイページのお知らせ一覧に添付しております、『予約完了後～当日までの流れ』をご確認ください。



\*各コースの定員、授業時間等の詳細は裏面のコース紹介にてご確認ください。

## スウィン大宮スイミングスクール西校

さいたま市大宮区三橋2-351

TEL 048-625-4141

受付時間 月～土曜日 午前10時30分～午後7時30分  
日曜日 午前 9時00分～午後1時30分



# コース紹介

## プールのメリット

- ①全身の筋肉が鍛えられる・・・水泳は入っているだけでも全身に水圧を受けており、その内で運動する事になります。  
その為、少ない運動量でも高い効果を得ることが可能です。
- ②膝関節への負担が少ない・・・水泳では浮力によって下半身への負担が軽くなり、  
関節などを痛める心配はありません。
- ③バランス感覚が向上する・・・水泳は上下左右全ての方向へと、3次元的な動きが可能です。その為、空間認識能力を司る脳の神経回路を、発達・促進させる効果が期待できます。

## 成人指導付コース

水泳を習いたい、始めたい方にお勧めのコースです。

泳力・体力に合わせた無理のない水泳指導を行いますので、顔を水につけるのが苦手な方から、4泳法を泳ぎたい方まで安心してご参加いただけます。効率よく楽に泳ぎたい方、競技会に参加したい方、健康の為に通いたい方など、様々な方が現在受講しております。

- 対象 中学生以上
- 定員 各クラス10名
- 曜日 火A・金・土 AM11:00 ~ 12:00
- 時間 水 PM 2:00 ~ 3:00  
火B・木 PM 8:10 ~ 9:10



## いきいき水中運動コース

水の持つ4大特性『浮力・抵抗・水温・水圧』を活かした安全・効果的な水中運動で、生活習慣病などの疾病の予防改善、体力・健康の増進を目指します。

- 対象 18才以上
- 定員 各クラス10名
- 曜日 月
- 時間 PM 1:30 ~ 2:15



## らくらくウォーキングコース

水中で歩く動作が基本です。水中は水の抵抗があるので、歩くだけでも様々な効果があります。  
泳げなくても水泳が苦手でも大丈夫です。

- 対象 18才以上
- 定員 各クラス10名
- 曜日 火・金
- 時間 PM 1:30 ~ 2:15

