

運動不足の解消や  
身体を動かしたい学生さんに



# 国府宮スイミングクラブの 中高生教室

Jクラス 対象:中学生~高校生

## 運動不足解消や運動習慣に最適な中高生限定クラス誕生!

中学1年生からの皆さまのために、手軽に泳げるクラスをご用意しました。  
他のレッスンコースとは異なる「エンジョイ水泳」で心と身体をリフレッシュ!  
定期的な運動習慣は体力がつくのはもちろんですが、集中力を高める効果も  
あると言われています。  
ジュニアスイミングを卒業し、水泳を諦めていた方や部活動の自主練をしたい  
方などにオススメのクラスです!

### 水泳で得られる健康効果

- ① 喘息の改善
- ② 脳の発達
- ③ 冷え性の改善
- ④ 風邪予防
- ⑤ ストレス解消
- ⑥ 肩こり改善
- ⑦ 筋肉を鍛え姿勢改善

## \\ KSCの中高生教室の特徴! //

お得!!

**5,500円!**

毎週土曜日の1時間  
この料金でプールを  
使用できます!

部活動的に  
泳ぎます!

**運動の習慣を  
付けたい方に最適**

「毎週土曜日に1時間」という  
運動の習慣をつけたい方に  
最適な教室です!

安全・安心!!

**1年中、明るくて  
自転車で通える時間**

どの季節でも明るい  
お昼時の時間帯ですので  
安心して通えます!

## 気になる方は、まずは1日体験から!

「上下関係が厳しそう...」「泳げる人しかいなさそう...」などの不安がある方も多いと思います。  
無料の1日水泳体験教室で、まずはクラスの雰囲気などを確認することをオススメします!  
お申込みはウェブサイトからお願いします。見学だけでも可能です!

ウェブサイト  
からお申込み  
ください

