



中高生教室のご案内

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！

2024年
4月より！

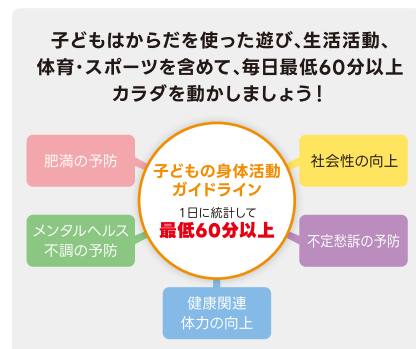
クラス名	対象	基準	曜日・時間	月謝(税込)
Jクラス	中学生・高校生	4泳法が泳げる 25級以上	土 12:00~13:00(60分)	週1回 5,500円

中高生教室をオススメする理由！

日本体育協会では1日最低60分以上カラダを動かす事を推奨！

この身体活動ガイドラインには、運動強度に関する基準が含まれてませんが、気軽に運動する事でまずは目安となる「量」を確保する事を意図して、あえて運動強度については触れてないそうです。こうした身体活動を確保することにより、単に体力測定の成果を上げるだけでなく、心身の健康にさまざまな効果が期待されるのです。

中高生教室にはジュニア教室のように毎月の進級テストはありません。ふれ合いを大切に、週1回の練習で体力維持・向上を目指す運動不足にもオススメの教室です！



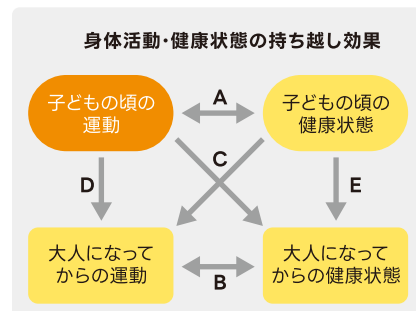
日本体育協会監修
「アクティブチャイルド60min」

子どもが「運動」を行うことのメリット

一般的に子どもの頃の運動は、その年代(発育発達期)における、健やかな成長に貢献されますが、さらに子ども時代の運動や健康・体力状態は、大人になってからの運動や健康・体力状態に影響すると言われています。

すなわち、この時期に運動・スポーツに親しむ、あるいは活動的な生活習慣を身に付けることが、生涯にわたって健康的なライフスタイルを構築するために重要なのです。

また、文部科学省が行なっている学力・体力調査の結果を見ると、勉強ができる子は体力も高いレベルにある傾向が強く、この学力・体力に共通していることは「精神力」「集中力」です。運動・スポーツには意欲的な心を育む要素が沢山あり、子どもの頃から習慣的に運動することが、しっかり勉強でき、健康的な身体となる重要な要素の1つなのです。



boreham and riddoch(2001)

定期的にお得になるキャンペーンを開催！

国府宮スイミングクラブでは、お得になるキャンペーンを定期的で開催しております。キャンペーン情報や新着情報、イベント情報などをウェブサイトや各種SNSで告知してますので、是非ブックマーク・フォロー、ご紹介をお願いいたします！



CHECK and FOLLOW
KOUNOMIYA SWIMMING CLUB!!



キャンペーンサイト



Instagram



Facebook

体験教室はウェブから申込み下さい



国府宮スイミングクラブ

検索

〒492-8137 愛知県稲沢市国府宮1丁目3-20 三旺マンション国府宮1F

0587-32-0018
受付時間：平日/13:00~18:00 土曜/9:00~16:00 毎週日曜休館

