

# セサミスイミングスクール大船 ジュニアクラス紹介・入会案内

★習い事ランキング No.1 のスイミング★  
こんなにたくさんの効果が期待できます！

## ①全身をバランスよく運動できます。

水泳は野球・サッカーなど身体の片側だけを使うスポーツと違い、左右対称の動きを繰り返すので**全身の筋肉がバランスよく鍛えられ成長の歪みが起こりにくい**と言われています。  
また、肩関節が柔らかくなるため、野球やダンスなど他のスポーツにも活かすことができます！



## ②心肺機能の向上が期待できます。

胸に水圧がかかるため、呼吸筋が活発に働き、陸上生活よりも**効率よく心肺機能を向上させることが出来る**と言われています。  
この規則正しい呼吸が喘息の治療にも効果的と言われ、**喘息のお子様に水泳を勧めているお医者さまもいらっしゃいます。**  
また、高湿度の環境は喘息の発作を引き起こしにくいと言われています。

## ③風邪を引きにくいカラダ作りに役立ちます。

プールに入ることにより体温調節機能が向上し皮膚感覚が強くなるため、**風邪などに対する抵抗力が強くなっていく**と言われています。

## ④精神面でも成長が期待できます。

練習を重ねるほど上達を実感し、どんどん自分に自信をもてるようになります。  
また、集団行動やルールを守ることを通じ、**社会性・積極性・自立性なども養われる**と言われています。

## ⑤いざという時、自己保全につながります。

幼児期に水の中での身のこなしと息止めの技術を覚えれば、水に入った時の順応性が身につき、**いざという時に身を守ることが出来る**と言われています。  
日本は海・川・池などの水のある場所がたくさんある為、身を守るためにも水泳が向いています。

# ★クラス紹介★

## ベビークラス

満6ヶ月～2歳11か月までのお子様を対象です。  
保護者同伴で水慣れを中心に練習を行います。



## 親子deスイムクラス

2歳7ヶ月～3歳11か月までのお子様を対象です。  
保護者同伴で水慣れからクロール・背泳ぎ  
12.5mの練習を行います。



## 初級クラス

3歳～小学生のお子様を対象です。  
水慣れからクロール・背泳ぎ 12.5mの練習を行います。



## 上級クラス

3歳～小学生のお子様を対象です。クロール・背泳ぎ・  
平泳ぎ・バタフライ 25mの練習を行います。



## チャレンジクラス

3歳～小学生のお子様を対象です。100m個人メドレーを  
設定タイム内で泳ぐ練習を行います。



## 選手クラス

3歳～中学生のお子様を対象です。200m個人メドレーを  
設定タイム内で泳ぐ練習を行います。



## エンジョイクラス

上級クラス以上を合格したお子様を対象です。  
楽しく泳ぐのが好きなお子様向けのレクリエーション満載の  
クラスです。



# ★セサミのスイミングって?★

- ①明るく元気なコーチが多いから、楽しく仲間と泳ぐことができます!
- ②プールからあまい上がらず、反復練習が多くこなせます!
- ③スキーやキャンプなど楽しいイベントがたくさんあります!



- ④駐車場が広くて駅前に近いから、お子様のレッスン中に買い物できて便利!  
150台駐車可能! 駐車場代2時間サービス!

## ★入会案内★

### ① 見学

当スイミングスクールでは見学を承っております。  
事前にご予約のうえ、スクール実施時間にご来館下さい。  
※詳しくはスクールフロントまでお問合せ下さい。

### ② クラスの決定

上記のクラス紹介をご覧の上、ご希望のクラスをお決め下さい。  
※クラスの定員により入会をお待ち頂く場合もございます。

### ③ 入会のお手続き

フロントにてご入会のお手続きをさせていただきます  
下記の入会に必要な物をご確認の上、スクールフロントまでお越し下さい。

#### 入会に必要な物

- ①入会金                      ②月会費 2ヶ月分                      ③顔写真(スナップ可)
- ④口座番号(口座名義と口座番号が確認できるもの)                      ⑤口座届け出印

※ベビークラスは母子手帳に記載されている最近の乳幼児健診表を拝見させていただきます

詳しくは☎045-894-7550 までお問い合わせ下さい

タイムスケジュール・料金表(子供)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					10:30~11:30	
					選手	
		11:35~12:15	11:35~12:15		11:35~12:15	11:35~12:15
		ベビー	ベビー		ベビー	ベビー
					12:15~13:15	12:15~13:15
					親子deスイム	親子deスイム
					14:00~15:00	
					初級	
15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	
初級	初級	初級	初級	初級	上級	
16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	
初級	上級	上級	上級	初級	初級	
17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	
上級	エンジョイ チャレンジ	初級	チャレンジ	上級	上級	
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	
チャレンジ	選手	チャレンジ	選手	チャレンジ	チャレンジ	
19:00~20:00		19:00~20:00		19:00~20:00		
選手		選手		選手		

料金表 (税込金額)

入会金	¥7,344			
月4回	¥6,156	通い放題	¥7,560	ベビー
週1回	¥6,156	親子deスイム		
週1回	¥7,020	エンジョイ		
週1回	¥7,020	週2回	¥7,560	初級 上級 チャレンジ
週1回	¥7,020	週2回	¥7,560	選手
週3回	¥8,640	週4回	¥9,720	