

北國新聞文化センター

金沢南スタジオ

5/17 (土)

プールリニューアルオープン!

はじめてのスイミング、 安心デビュー。

まずは、気になる
クラスを体験!

500円
体験会
実施中

1か月おためし
できます!
おためし価格
3,960円

新規入会特典

スイミング
キャップ
進呈!

体験またはおためし1か月即入会で
①入会金(500円)が無料
②初月受講料500円引き

南スタジオのプールは
こんなところ!

- 塩素臭の少ない滑らかな水、水泳に適した水温と室温
- 大切なお子様にちゃんと目が行き届くコンパクトな15mプール
- フロア台設置で、水に慣れていないお子様でも安心!

受講生募集!

- 指導経験豊富な講師陣。少人数担任制で一人ひとりをしっかり指導
- がんばったみんなにレベルに応じた24段階の認定証を発行
- 都合の悪い時、体調不良の時は振替ができます。

受講料

【幼児・ジュニアスイミング】	【ベビースイミング】
●週1回コース 5,720円/月	●週1回コース 5,720円/月
●週2回コース 6,930円/月	●チケット:1枚1,650円 (有効期限1カ月)
●週3回コース 7,920円/月	4枚綴り6,160円 (有効期限3カ月)
●日曜クラスのみ	【パーソナルレッスン】
※月3回コース 4,290円/月	●30分 会員 2,750円(1回) 一般 3,300円(1回)

※体験日(講座日)が変更となる場合がありますので、必ず事前にお申込みください。また、記載の体験日以外でも体験できますのでお問い合わせください。記載されている金額は全て税込価格です。

■お申し込み・お問い合わせ■
北國新聞文化センター 金沢南スタジオ
金沢市緑谷町ホ2-8(山側環状線沿い) 駐車場完備

076-296-1212
【受付時間】月~土曜9:30~20:30/日曜9:30~17:30

6か月になったら
ベビースイミング

対象:6カ月~3歳 ※保護者同伴

ベビースイミングで悩み解決!

お風呂が苦手 赤ちゃんの時から水に慣れることで、水に対する恐怖感がなくなります。

夜泣きがひどい 日中に体を動かすことで、夜はぐっすり眠れるようになります。

ママの運動不足と育児疲れ ママの運動不足の解消や、育児疲れのリフレッシュにもおすすめです。

体験日: 5/26、6/2(月)
5/28、6/4(水)
5/31、6/7(土)

NEW 月曜 10:00 ~ 10:50
NEW 水曜 15:10 ~ 16:00
NEW 土曜 10:20 ~ 11:10



水が怖い子、泳げない子、泳ぎが苦手な子も安心!
水深を浅くするフロア台あり

幼児&ジュニアスイミング

対象:年少から小学低学年

NEW 月曜 17:30 ~ 18:30	18:30 ~ 19:30	5/26、6/2(月)
火曜 16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	5/27、6/3(火)
水曜 16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	5/28、6/4(水)
木曜 16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	5/29、6/5(木)
土曜 8:00 ~ 9:00	9:10 ~ 10:10	5/31、6/7(土)
NEW 10:20 ~ 11:20	15:20 ~ 16:20	5/31、6/7(土)
日曜 9:00 ~ 10:00	10:10 ~ 11:10	6/1・15(日)



たくさん泳げるようになりたい!

ジュニアスイミング

対象:小学生以上

NEW 月曜 17:30 ~ 18:30	18:30 ~ 19:30	5/26、6/2(月)
火曜 16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	5/27、6/3(火)
水曜 16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	5/28、6/4(水)
木曜 16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	5/29、6/5(木)
金曜 17:00 ~ 18:00	18:00 ~ 19:00	5/30、6/6(金)
土曜 8:00 ~ 9:00	9:10 ~ 10:10	5/31、6/7(土)
NEW 10:20 ~ 11:20	15:20 ~ 16:20	5/31、6/7(土)
日曜 9:00 ~ 10:00	10:10 ~ 11:10	6/1・15(日)



NEW コーチのマン・ツー・マンレッスン!

**ジュニアスイミング
パーソナルレッスン**

泳げないお子様や、もっと上手になりたいお子様に対し、ベテラン講師が一人ひとりの要望に合わせて丁寧に指導します。

火曜 18:30 ~ 19:00
水曜 18:30 ~ 19:00
土曜 16:20 ~ 16:50
日曜 11:15 ~ 11:45

※ごこちらの二次元コードからお申込みいただけます。



※事前にご予約が必要です。

カラダ想いのプールライフ 始めませんか

こんな効果があります。

- 1: 足腰や関節への負担が少なく運動できます (浮力)
- 2: 血行が促進されます (水圧)
- 3: 脂肪燃焼効果が高まります (水温)
- 4: 自分に合った負荷で運動ができます (抵抗)

こんな方におすすめ!

- 体力に自信のない方
- 関節痛などで悩む方
- 生活習慣病を予防したい方



■お申し込み・お問い合わせ

北國新聞文化センター 金沢南スタジオ

金沢市額谷町ホ2-8 (山側環状線沿い)

☎076-296-1212

【受付時間】月～土曜9:30～20:30/日9:30～17:30

プールリニューアルオープン!

500円 体験会 実施中

受講料 ※全て税込み価格で表記しています。

【一般クラス】

- 週1回コース 5,720円/月
- 週2回コース 9,570円/月

【パーソナルクラス】

- 30分1回: 会員2,750円
- 一般3,850円

受講生募集!

温水プールで気持ちいい!
腰痛、ひざ痛、肥満予防に効果的

NEW 水中いきいき長寿体操

水の浮力により、関節への負担が少なく、ひざ痛や肥満が気になる方にもお勧めです。運動が苦手な方や高齢者でも無理なく運動できます。



体験日: 5/27、6/3(火)
5/29、6/5(木)
5/31、6/7(土)

火曜15:00～16:00
水曜11:00～12:00
木曜15:00～16:00

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。



顔つけから始められる

大人のスイミング初級

一人ひとりの泳力に合わせて指導します。初心者の方でも、段階的に無理なく上達できます。和やかな雰囲気の中、楽しく泳ぐことができます。

- ◆ステップ1 (基本姿勢と基本動作)
- ◆ステップ2 (クロール・背泳ぎをスムーズに泳ぐ+平泳ぎ)
- ◆ステップ3 (泳力を高める+バタフライ)

体験日: 5/26、6/2(月)
5/30、6/6(金)
5/31、6/7(土)

NEW 月曜20:15～21:15
NEW 金曜20:30～21:30
土曜18:00～19:00

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。



ストレッチとスイミングを組み合わせ、効率よく健康づくり

ストレッチ&リラックス水泳

ストレッチでしっかり体をほぐした後、プールに入ります。プールではリラックス水泳を交えながら、ゆっくり長く泳ぐ練習をします。4種類の泳法も学べます。



木曜14:00～15:00
土曜11:00～12:30

体験日: 5/29、6/5(木)
5/31、6/7(土)

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。



エアロビクス、水中ウォーキング、サーキット運動などを週変わり楽しめます。

いろいろアクア&スイミング

毎週メニューを変えながら、水中ウォーキング、アクアダンスを楽しみます。4種類の泳法も学べます。



体験日: 5/31、6/7(土)

土曜16:00～17:30

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。



ご都合に合わせて日程を選べ、ベテラン講師が指導

NEW 大人のスイミング パーソナルレッスン

泳げない方や水が苦手な方でもOK! ベテランコーチが一人ひとりに応じて指導します。

火曜18:30～19:00
金曜20:30～21:00
土曜16:50～17:20
日曜11:15～11:45

※事前にご予約が必要です。



足腰の筋力が気になる方、痛みがある方に

水中ポールウォーキング

体の負担が少なくフレイル予防に効果的です。股関節症や膝関節症による痛みのある方、障がいのある方も、水の浮力を利用して無理なく運動できます。



※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。

体験日: 5/30、6/6(金)

金曜9:30～11:00

充実したストレッチタイムでカラダにやさしい ゆったり水中ウォーキング



泳ぎが苦手、腰痛や膝痛が不安な方、運動不足を解消したい方などにもお勧めです。

体験日: 5/27、6/3(火)
5/28、6/4(水)
5/31、6/7(土)

火曜9:45～10:45
水曜13:15～14:15
土曜13:00～14:00

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。



顔を水につけたり、潜ったりすることはありません!

水中エアロビクス

軽快な音楽・リズムに合わせて、楽しく、ダイナミックに体を動かせば、心身ともにリフレッシュ! 水の浮力、抵抗力、水圧等で筋力アップ、体力づくり、シェイプアップなどの効果も期待できます。



体験日: 5/26、6/2(月)
5/31、6/7(土)

月曜 13:00～14:00

土曜 10:30～11:30

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。



ストレッチや体操だけでも体がすっきり

腰痛肩こり予防体操 & スイミング

ストレッチ体操・補強運動をゆっくり行った後に、プールに入り、リラックス水泳を行います。腰痛や肩こりの症状がない方でも、体の疲れを取り、体力増進の効果が見込めます。



※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。

体験日: 5/27、6/3(火)
5/29、6/5(木)

火曜10:30～12:00
木曜18:30～20:00

泳げなくても大丈夫! 女性専用だから安心

レディーススイミング

周囲を気にせずリラックスしながら水泳を楽しめます。一人ひとりの泳力にあわせて指導します。泳げない方、泳ぎが苦手な方も安心して学べます。



体験日: 5/26、6/2(月)
5/27、6/3(火)
5/29、6/5(木)
5/30、6/6(金)

月曜11:00～12:00 木曜13:00～14:00
火曜13:00～14:00 金曜19:30～20:30

※こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。

