



なつちやおう
水と友達に



夏だ!!

水が苦手な子も大丈夫!
一人ひとりのペースに合わせて、
ベテランコーチが丁寧に指導します!

夏休みに「できた!」を増やそう

南スタジオのスイミング教室

通常講座

ご都合のよい曜日と時間を選んで
ご参加ください。

まずは1カ月・気軽におためし **4,400円**(4回)

親子で楽しく初めての水泳 対象:6カ月~3歳 ※保護者同伴

ベビースイミング

保護者の運動不足解消や、
育児疲れのリフレッシュにもおすすめです。

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



もっと泳げるようになりたいお子様に 対象:年少から小・中学生

幼児&ジュニアスイミング

月曜 17:30~18:30 18:30~19:30
火曜 16:30~17:30 17:30~18:30
水曜 16:30~17:30 17:30~18:30
木曜 16:30~17:30 17:30~18:30
金曜 17:00~18:00 18:00~19:00
土曜 8:00~9:00 9:10~10:10
10:20~11:20 15:20~16:20
日曜 9:00~10:00 10:10~11:10



短期集中で、水に慣れる・泳げる自信を育てる

夏の短期水泳教室

対象 年少~小学生

HPからお申し込みができます!



短期水泳教室スケジュール ご都合のよい日時を選んでご参加ください。

	7月					8月																		
	25(土)	26(日)	28(火)	29(水)	30(木)	1(土)	2(日)	4(火)	5(水)	6(木)	8(土)	9(日)	11(火)	12(水)	13(木)	18(火)	19(水)	20(木)	22(土)	23(日)	25(火)	26(水)	27(木)	
8:00~9:00	●					●					●								●					
9:00~10:00		●		●	●		●		●	●		●	●	●	●					●		●	●	●
10:10~11:10		●		●	●		●		●	●		●	●	●	●					●		●	●	●
16:30~17:30			●	●	●			●	●	●			●			●	●	●			●	●	●	●

●短期水泳教室の受講は、入会金(500円)が不要です。●追加で申し込みの場合は、1回1,485円で承ります。●表記金額は税込価格です。●申込後のキャンセル不可。振替可。

申込人数	種別	おためし価格		
		2回	3回	4回
1名	会員	2,970円	4,290円	5,500円
	一般	3,080円	4,455円	5,720円
2名	会員	2,860円	4,125円	5,280円
	一般	2,970円	4,455円	5,500円
3名	会員	2,750円	3,960円	5,060円
	一般	2,860円	4,125円	5,280円

※申し込み人数1名の価格
1回1,485円×5回
7,425円

5回分 ※会員、一般どちらも対象 ※1名あたり
6,600円

一 兄弟姉妹やお友達と
一緒の申し込みで
お得!

5回分お申し込み
で
お得!

- 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
- ご都合が悪い時や体調不良の際は、振替ができます

南スタジオのプールはこんなところ!

- 塩素臭が少なく肌あたりのやさしい水、水泳に適した水温・室温です。
- 一人ひとりのお子様に目が行き届きやすいコンパクトな15mプールです。
- フロア台を設置しているため、水に慣れていないお子様でも安心です。

新規入会特典

- 短期水泳教室、または1カ月おためし受講後にご入会いただくと...
- ①入会金(500円)が**0円**
 - ②初月受講料**500円**引き
 - ③スイミングキャップ**プレゼント!**

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 **076-296-1212**
金沢市額谷町ホ2-8 tel. **076-296-1212**
(山側環状線沿い) 【受付時間】月~土曜9:30~20:30/日曜9:30~17:30

大人のプール講座



運動不足の防止に!

ボディラインを美しく!

肩こりにサヨナラ!

いつまでも若々しく!

腰の負担が少ない!

体験またはおためし1カ月後に入会で

500円 体験会実施中!

①入会金(500円)が無料
②初月受講料500円引き

温水プールで気持ちよく、無理なく健康づくり

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、ひざ痛や体重が気になる方にもおすすめです。

体験日: 火曜15:00~16:00
7/21・28(火) 水曜11:00~12:00
7/22・29(水) 木曜15:00~16:00
7/23・30(木)

顔を水につけないので、泳げない方も安心!

水中エアロビクス

軽快な音楽とリズムに合わせて楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう。

体験日: 7/13・27(月) 7/18・25(土)
↓月曜 13:00~14:00 ↓土曜 10:30~11:30

ストレッチと水中運動で体をすっきり軽やかに

腰痛肩こり予防 体操&スイミング

ゆっくりとストレッチや補強運動を行った後、プールでリラックス水泳を楽しめます。

体験日: 火曜10:30~12:00 7/21・28(火)
木曜18:30~20:00 7/23・30(木)

泳げない方も大歓迎! 女性専用なので安心

レディーススイミング

一人ひとりの泳力に合わせて丁寧に指導します。泳げない方、泳ぎが苦手な方も安心して学べます。

体験日: 7/13・27(月) 7/17・24(金) 7/21・28(火) 7/23・30(木)
月曜11:00~12:00 火曜13:00~14:00 木曜13:00~14:00 金曜19:30~20:30

充実したストレッチタイムで体にやさしい

ゆったり 水中ウォーキング

泳ぎが苦手な方、腰痛や膝痛が不安な方、運動不足を解消したい方におすすめです。

体験日: 7/18・25(土) 7/21・28(火) 7/22・29(水)
火曜9:45~10:45 水曜13:15~14:15 土曜13:00~14:00

足腰の健康づくりにおすすめ

水中ポールウォーキング

関節への負担が少なく、フレイル予防にもおすすめです。

体験日: 7/17・24(金) 金曜 9:30~11:00

ご都合に合わせて日程を選べます。ベテラン講師が指導します。

大人のスイミング 30分 パーソナルレッスン

泳げない方や水が苦手な方も安心。一人ひとりの泳力に合わせて丁寧に指導します。

体験日: 火曜18:30~19:00 水曜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。

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替わりで楽しめます。

いろいろアクア&スイミング

毎週異なるメニューで、水中ウォーキングやアクアダンスを楽しめます。

体験日: 7/18・25(土) 土曜16:00~17:30

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。

体験日: 木曜14:00~15:00 土曜11:00~12:30 7/18・25(土) 7/23・30(木)

顔つけから無理なく始める

大人のスイミング初級

一人ひとりの泳力に合わせて丁寧に指導します。初心者の方も、無理なく段階的に上達できます。

体験日: 月曜20:15~21:15 金曜20:30~21:30 土曜18:00~19:00 7/13・27(月) 7/17・24(金) 7/18・25(土)

リフォーマー&マシンピラティス

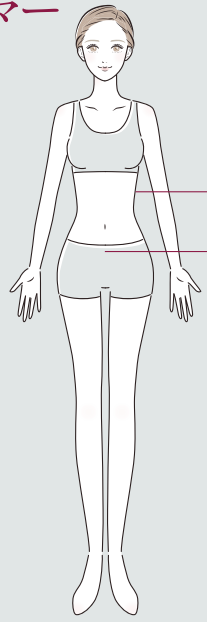
本場アメリカから直輸入の × 1クラス × 5人限定 × リフォーマー&マシンピラティス 専用講師

インナーマッスルを鍛えて姿勢すっきり!



リフォーマー & マシンピラティスとは
リフォーマーは、身体を「リフォーム」するためのピラティス専用マシンの1つです。ピラティスの考案者であるジョセフ・H・ピラティスが負傷した兵士のリハビリのためにベッドを改良して作られたのが始まりと言われています。マットピラティスが重力や自重を利用するのに対し、リフォーマーピラティスは、キャリッジと呼ばれる台にスプリングを取り付け、身体への負荷を調整しながら行うエクササイズです。身体を適切にサポートしながら無理なく取り組め、負荷の高いエクササイズにも対応できます。

FTPベーシックリフォーマーピラティスの特徴とは



- 01 姿勢改善と痛みの軽減**
長時間のデスクワークやスマートフォンの使用によって生じる前かがみの姿勢を整えるなど、姿勢改善に効果があると言われています。リフォーマーの多様なエクササイズは、体の歪みを整え、筋肉のバランスを改善することで、痛みの原因となる体のアンバランスを解消し、肩こりや腰痛といった日常的な不調の軽減につながります。さらに、筋肉だけでなく、関節や軟部組織にも働きかけるため、全身のコンディション改善が期待できます。
- 02 インナーマッスルを強化**
インナーマッスルの強化に効果が高いとされています。インナーマッスルとは、体の深部にある筋肉群のことで、これらの筋肉を鍛えることで、体のバランスが整い、日常生活の動作もスムーズになります。リフォーマーの調整可能なレジスタンスを活用することで、インナーマッスルを集中的かつ効率的に鍛えることができます。
- 03 代謝アップでダイエット効果**
リフォーマーを使用して全身を動かすことで、大きな筋肉群を刺激し、代謝向上によるダイエット効果が期待できます。また、レジスタンスを調整することで、自分に合った強度でトレーニングができ、効率的にカロリーを消費できます。さらに、基礎代謝が高まることで、運動後もカロリーを消費しやすくなります。



リフォーマー&マシンピラティス 体験会開催! (マシンの説明付き 体験レッスン(50分)) まずは体験から始めてみませんか。各クラス5名までの少人数制です。定員に達し次第、締め切ります。体験料 2,200円 ※体験はお一人様1回までです。

7月						8月	
13・27(月)	14・21(火)	15・22(水)	16・23(木)	17・24(金)	18・25(土)	19(日)	2(日)
9:00	9:00	14:00	18:30	17:30	9:00	9:00	9:00
10:00	10:00	15:00	19:30	18:30	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	18:30		19:30	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	19:30		20:30	12:00	12:00	12:00
18:00	13:00	20:30			13:00	13:00	13:00
19:00	14:00				14:00	14:00	14:00
20:00	15:00				15:00	15:00	15:00

◆持ち物
動きやすい服装 (Tシャツ、ジャージ、ピラティスウェアなど)
飲み物、汗拭きタオル
体験予約はコチラ

