

夏休み短期水泳教室

スイミングで
こんな悩みも解消!

ゲームばかりで
運動不足

何か運動
したいけど
外が寒い

免疫力を
上げたい

お友達が
たくさん
ほしい

自分に
自信を
持ちたい

子供の時期に、運動習慣を身に付けよう!!
朝食欠食やスクリーンタイムの増加傾向が進んでいる今こそ、
生活習慣の改善と良好な運動習慣を身に付けよう!!

幼児
コース
(4歳~)

30分
体操

+ 60分
水中練習

水慣れから練習(水中で体を動かす)

学童
コース
(1年生~)

30分
体操

+ 90分
水中練習

泳ぎの基本練習(キック動作から)

1年生

幼児・学童どちらか
を選択できます

経験者や水慣れOK ▶ 学童コース
水怖い・不安がある ▶ 幼児コース

1期 7/21(月)~25(金)

コース	対象	時間	泳力	定員
1A	一般 学童(1年生~)	7:45~9:45	プールはじめて~スイミング経験者(スクール級9級まで)	60名

2期 7/28(月)~8/1(金)

コース	対象	時間	泳力	定員
2A	一般 学童(1年生~)	7:45~9:45	はじめて~背・クロール(スクール級9級まで)	40名
2B	一般 学童(1年生~)	10:15~12:15	はじめて~背・クロール(スクール級9級まで)	40名
2C	一般 幼児4歳~1年生	10:45~12:15	水慣れ~(スクール級イヌ・ウマまで)	40名
2D	一般 学童(1年生~)	13:30~15:30	はじめて~背・クロール(スクール級9級まで)	50名
2E	一般 幼児4歳~1年生	14:00~15:30	水慣れ~(スクール級イヌ・ウマまで)	40名
2F	一般 会員 学童(1年生~)	16:00~18:00	はじめて~背・クロール(スクール級9級まで)	20名 30名
2G	一般 会員 幼児4歳~1年生	16:30~18:00	水慣れ~(スクール級9級まで)	20名 30名

3期 8/4(月)~8(金)

コース	対象	時間	泳力	定員
3A	一般 学童(1年生~)	7:45~9:45	はじめて~背・クロール(スクール級9級まで)	30名
3B	一般 幼児4歳~1年生	8:15~9:45	水慣れ~(スクール級イヌ・ウマまで)	20名

会費

[学童] 一般/10,450円(税込) 会員/9,350円(税込)

[幼児] 一般/9,350円(税込) 会員/8,250円(税込)

※4歳は前日までに誕生日が来ている方となります。
※受講は1人1コースのみとなります。

受講者の声

他のスクールよりも
泳ぐ時間・距離も長く、
色々な練習を組み込んで
あるので親も
満足でした。

5日間でここまで出来る様
になるとは思っていなく、
指導力の高さに感動しました。
水泳前の体操もしっかりして
いて有意義な5日間でした。

客席4面から様子を見る
ことができた大変良かったです。
他のスクールと比べ、
体操から目標の持たせ方、
練習内容までとても充実
していました。

受講開始前から丁寧に
連絡をいただき、
3日後にも様子をお知らせ
いただきありがとうございました。
5日間で泳ぐことへの興味が
持てたようです。

子供たちの
「がんばる」を
全力サポート
します!!

『5日間で25mにチャレンジ!!』

進級種目=25m(板キック・背面キック・クロール・背泳ぎ)

☆なぜインターの短期水泳教室は5日間なのか?

短期水泳教室は、どちらかと言うと体育効果よりも、水泳という技術を身に
つける方に重点がおかれています。だから、練習参加率と習得効果を考えた場合、
週1回だと25%、週2回では55%、週5回では100%の習得効果が得ら
れるので5日間の練習をします。

予約
方法

一般 予約開始日 6/12(木) 10時~

WEB申込は専用のQRコードよりお申込み下さい。

●WEB予約後7日以内にスクール受付にてお申込み下さい。
●お申し込みの際は、時間・コースをお間違えないようお願いいたします。



会員

予約開始日 6/19(木) 10時~

れんらくアプリから
お申込みください

※お申し込みの際は、時間・コースをお間違えないように
お願いいたします。
※お申込はお1人様1名とさせていただきます。(兄弟姉妹は可)
※先着順、定員に次第締め切らせていただきます。

※予約受付開始日はWEB予約のみとなります。
直接受付でのお申込は出来ません。
※WEB予約後7日以内に印鑑と会費をご持参の上、直接受付にお越しください。
※期日までにご入金がない場合は、キャンセルとさせていただきます。

特典①

短期水泳教室申込後から1週間以内にご入会されると

★入会金100%OFF(通常8,800円)

★事務手数料無料(通常3,850円)

★スィマーズ3点セット(水着・ゴーグル・メッシュキャップ)プレゼント



※上記特典は入会後3ヶ月以上継続される方に限ります。3ヶ月前に退会される場合は3,850円の解約金が発生します。



インターグループは、おかげさまで55周年。その指導効果と素晴らしさは、長年の実績が証明しています。

稲毛インターナショナルスイミングスクール

受付時間 <月~土>10:00~20:00 <日>11:00~14:30

<http://www.interswim.co.jp>

チラシ表面有効期間6/12(木)~8/24(日)

Instagram
「#稲毛インター」



フォロー
よろしく
お願いします!!



IMAGE_INT

スイミング夏の1日体験会実施中!!



ベビー・3才児 体験会、
はじめて日曜体験は、
ホームページもしくは、
こちらのQRコードより
お申込み下さい。



お父さん! お母さん!
**幼児期の運動は
将来の『宝物』です**

なぜ幼児期の
運動がいいの?

A. ゴールデンエイジって聞いたことありますか?
身体の発達発達度合いの指標として有名な
「スキーマの発達・発達曲線」によると、神経系統は
5歳頃までに80%まで成長し、12歳でほぼ100%に
なります。最も吸収しやすいこの時期に、水泳や体操で
全身運動を行って運動習慣を身につける事が大切です!

うちの子は1歳
なんですが
早すぎですか?

A. 1歳のお子様でも早すぎる事はありません。
1歳前後の赤ちゃんにとって特にオススメなのがベビースイミングです!
赤ちゃんの心と体の発達発達にはもちろん知能能力の
開発にも良い影響を与えてくれます。

スイミング 体験後、定期コースに入会された場合
特典 ①入会金無料②指定水着プレゼント③体験参加費1,100円キャッシュバック

※下記特典は体験後1週間以内に入会手続きをされて、3ヶ月以上継続される方に限ります。
3ヶ月前に退会される場合は3,850円の解約金が発生します。

ベビーコース

赤ちゃんは生まれ
ながらのスイマー

WEBより
要予約



ベビー専用プールと徹底した「コーチ教育」を受けた
コーチ陣、そして信頼のプログラムを備えた当スクールで
安心してベビースイミングを楽しんでください。

日時 6/22(日)・7/6(日)・8/24(日)
10:40~11:40

対象 生後3ヶ月~3歳未満(父母が代行者)

定員 20組 ※別途オムツ代160円がかかります。

ベビースイミング
専用プール完備

3歳児(かるがも)コース

就園前の幼児とお母さんを応援する
運動遊び・水遊びのプログラム

水は心の故郷・暖かな温水プールで自然な
親離れ・子離れをしてみませんか?
ベテランコーチが優しく指導!!

WEBより
要予約

日時 6/22(日)・7/6(日)・8/24(日)
10:30~12:00

対象 3歳児 定員 10名

※オムツがとれている方



学童・幼児コース

ヘルパー式指導法と
螺旋階段式カリキュラム

電話
要予約

定評のあるレッスンを体験してみませんか?

4~5歳(年中) 14:30~16:00(月~金)
5~6歳(年長) 15:30~17:00(月~金)
小学生 16:30~18:00(月~土)

※土曜日は1時間繰り上げとなります。(小学生コースのみ)
※各コース定員:1日1名まで
※各コース体験は、初めて当施設をご利用の方で
お一人様1回限り体験できます。必ず事前にお電話で予約して下さい。



学童・幼児 はじめて日曜体験

スイミングを初めて習う方を
対象にした体験会です。

WEBより
要予約

6/29(日) 10:30~12:00

8/17(日) 10:30~12:00

8/24(日) 13:15~14:45

定員 学童・幼児 各10名



体操教室1日無料体験会 参加者募集!!

電話
要予約

【期間】6/9(月)~7/31(木)

【曜日】月曜~土曜 【種目】6月:跳び箱 7月:マット&ボール

子供の「やる気」を引き出し「頑張る」気持ちを応援します。

9歳までの運動量がその後の運動神経に大きな影響を与えるって知っていましたか?
「稲毛インターナショナルスイミングスクール」では、大好評の「体操教室」1日無料体験会への参加者を募集中です。保護者とのコミュニケーションを大切にしながら、子供達の「やる気」を引き出し、「自主性」を養い、「あきらめない大切さ」を少人数で親切丁寧な指導で教えていきます。どちらも幼児(4歳~)と学童を対象に行います。詳しい時間はお問い合わせ下さい。この機会に是非お子様を参加させてあげませんか。

体験後、定期コースにご入会された場合
入会金無料・事務手数料無料
(8,800円) (2,200円)

※上記特典は体験後1週間以内に入会手続きをされて、3ヶ月以上継続される方に限ります。
3ヶ月前に退会される場合は2,200円の解約金が発生します



【成人】この夏スタートキャンペーン!!

運動不足解消!! 基礎代謝を上げて免疫力アップ!!

水泳や水中ウォーキング、水中体操などの有酸素運動を続けることで基礎代謝を高める効果があります。

朝活会員1日無料体験会

「朝活」で1日をより活動的に!! 【利用時間】9:00~11:00

朝一番9時から体を動かし水中での特性(浮力・抵抗・水圧・水温)で心身のリフレッシュ!!
正しい姿勢で「水中ウォーキング」や「水中運動」そして「水泳レッスン」などご自分に
合わせたレッスンを体験できます。 ※9:30~10:00はフリーウォーキング&水泳レッスンを楽しめます。

【時間】レッスン=9:00~10:00 フリー・温浴施設=9:30~11:00

水泳・水中ウォーキング・水中体操いずれかのレッスンを体験できます

朝活アクア

水泳 姿勢やキック動作の基本から泳ぎの完成を目指します
水中ウォーキング 水の中での正しい歩き方を覚えます
水中体操 肩痛や腰痛など、その部位の改善や予防を促します



【時間】レッスン=9:00~9:45 温浴施設=9:45~11:00

曜日別スタジオレッスン

朝活スタジオ

今人気のピラティスや太極拳
そしてキックボクササイズなど
曜日別にレッスンがあるので
お好きなレッスンを体験できます。

月 ロコモティブエクササイズ
▶運動器(肩・ヒザ・腰)に不安のある方におススメです
火 ピラティス
▶インナーマッスルを鍛え自律神経を整えます
水 キックボクササイズ
▶適度に心拍数を上げて体脂肪を燃焼させます
木 太極拳
▶足腰の鍛錬と体幹や自立神経の動きを整えます



レッスンが終わった後はリラクゼーション施設(ジャグジー・お風呂・サウナ)ご利用できます

お試し2週間「夏会員」募集中!!

プール・スタジオ・マシンジム・温浴施設(浴室・サウナ・ジャグジー)が1日2時間、
お好きなプログラムを体験できます。 朝一番9時から、夜の仕事帰りにスイミングレッスンや
人気のスタジオプログラム、そして最新式のマシンで
参加費:3,850円(税込) 無理なく運動を始めてみませんか!!

期間:6/9(月)~8/29(金)

休館日を除く

時間:平日9:00~22:00

土曜10:00~21:30

日曜10:00~15:00

(プール利用時間変更あり)



レッスン後はジャグジーやサウナ・お風呂でリラックスできます

オススメ 水中運動の体験コース!!

あったかプールでは「アクアフローター」を使った「水中運動」
そしてメインプールでは人気の「アクアズンバ」で
基礎代謝アップ!! ※「アクアフローター」=水中運動補助器具
アクアフローターを使用して負担を軽減させることで、
インナーマッスルや筋力トレーニング、関節可動域を
広げる運動に効果的です。



特典 体験後定期コース入会で
①入会金無料 通常 11,000円
②事務手数料無料 通常 3,300円

上記特典は、6月9日~8月29日までにお試し2週間利用を行い、入会手続きをされて、3ヶ月以上継続される方に限ります。3ヶ月前に退会される場合は、3,300円の解約金が発生します。 ※体験後1週間以内に入会手続きをされた方に限ります。 ※過去に「お試し2週間」「朝活1日無料体験」を受講された方はご利用できません。

体験をされる場合は、必ず前日までに手続きください。 **TEL.043-256-1135**



こちらの番号では
短期水泳教室の
予約はできません



稲毛インターナショナルスイミングスクール
043-256-1135

千葉県稲毛区小仲台7-15-10 <http://www.interswim.co.jp>

受付時間 <月~土>10:00~20:00 <日>11:00~14:30

チラシ裏面有効期間
6/9(月)~8/31(日)

Instagram
「#稲毛インター」

フォロー
よろしくお願いします!!

