

春季短期教室・はじめて体験教室のご案内

《店頭申込みに先駆け2月1日（水）よりWEB申込みを開始致します！》
2月8日（水）11：00より店頭申込み開始～☆

◆短期体験教室（2期間）

【日程及び対象級】 2日間／ジュニア60分・幼児50分授業

期間	日程	対象級	時間	バス
SA YA	3月29日（木）～3月31日（土）	幼児～ 泳法選択	ジュニア 11:00～12:00 幼児 11:00～11:50	B/C D/E
SB YB	4月 2日（月）～4月 4日（水）		ジュニア 9:30～10:30 幼児 9:30～10:20	A/B C/D

【受講料及びバス登録料】

受講料 6,300円（一般）
※会員兄弟は割引がございます。

バス登録料 子供450円 / 同乗者750円
※小学生からお1人でのご乗車となります。

割引詳細につきましては
裏面をご覧ください！



【対象年齢・対象級について】

4才～15才……………ジュニアクラス（S）
25級～泳法選択まで泳力別でクラス分け
2才6ヵ月～4才6ヵ月……幼児クラス（Y）
お誕生日でのクラス分け

【指定教材】※申込み時にご購入下さい

- ・帽子（460円） ・カードケース（100円）
- ・アームヘルパー（660円 幼児クラス及び20級以下使用）

【注意事項】

- ・一般の方より受講料が割引となりますので、必ず会員兄弟であることをお伝えください。
- ・一般の方を対象とした教室の為、会員の方は受講出来ませんので、あらかじめご了承下さい。
- ・キャンセルをされる場合、練習開始日の前営業日までとなります。その際短期教室のみキャンセル料1,050円が必要となります。それ以降のキャンセルによるご返金はできませんのでご注意ください。
- ・欠席された場合の振替授業はありません。

<注意>

WEBからのお申込みは「仮予約」となります。
折り返しこちらからお電話をさせて頂き、その後店頭にて本申込みをして頂く必要がございます。
本申込み完了後【申込み確定】となりますのでご注意ください。
※本申込み（店頭申込み）は、2月8日（水）11：00～開始となります。それ以前に店頭で申込みことは出来ません。

◆はじめて体験教室（3期間）

イトマンの授業を受けるのが「はじめて」という方を対象とした教室です。

【日程及び対象級】 2日間／ジュニア・幼児60分授業

期間	日程	対象級	時間
HA YA	3月26日（月）～3月27日（火）	幼児・ 水慣れ～ クロール	ジュニア・幼児 9:30～10:30
HB YB	3月28日（水）～3月29日（木）		
HC YC	3月30日（金）～3月31日（土）		

※バスの運行はございません

【受講料】

受講料 **無料** *注意*
受講対象は、イトマンスイミングスクールの授業を1度も受講した事がない方に限ります。

【対象年齢・対象級について】

4才～15才……………ジュニアクラス（H）
水慣れ～クロールまで泳力別でクラス分け
2才6ヵ月～4才6ヵ月……幼児クラス（Y）
お誕生日でのクラス分け


《受講特典》
 帽子・カードケース・ヘルパー（対象者）プレゼント♪

運動と学習のシナジー効果

①運動により記憶力が向上

運動によりBDNFの分泌が促され記憶を司る海馬の顆粒細胞の数が増加します。その結果記憶力の向上が図れます。分泌を促すには長時間にわたって有酸素運動を行うことが効果的であり、水泳もこれに含まれています。

②気持ち良い運動で、脳全体が活性化

気持ちよく運動することにより、中脳腹側被蓋野から伸びるA10神経が刺激を受けます。海馬や思考力を生み出す前頭前野などにドーパミンを供給することにより脳全体が活性化されます。

③リズミカルな呼吸運動で勉強できる脳へ

リズミカルな運動に、癒しホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を促す作用があります。セロトニンを増やすことによって粘り強く勉強できる脳を育てると考えられ、水泳における呼吸運動にもこうした効果が期待できます！

④精神と身体のバランス維持

本来人体は精神と身体のバランスよく披露することを前提に設計されています。現代人は精神面での疲労のみが先行しており、これが様々な弊害を生み出しています。水泳と学習を並行して行うことにより、心と身体のバランスが保てます。

目指せ！
文武両道★



イトマンスイミングスクール所属
入江陵介選手

<フロント受付時間 月～土 10：30～18：15まで>

 **イトマンスイミングスクール**