



スタートの春！スポーツを始めるなら  
**ヴィスポことひら**

**受付開始**

# 子供短期教室開催

**おすすめ**

水泳を始めたい方は  
是非この機会に！

**3月・4月 定員 30名**  
(定員にない次第メ切)

スイミングを始めたい方必見！  
 スクール生と一緒に楽しく練習♪

## ■1ヵ月短期教室

スイミングを継続されると…  
 こんなに良いことが！

- ・全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくい。また怪我をすることが少ない。
- ・少ない酸素で多くの作業ができるよう鍛えられるので、持久系運動に強くなる。
- ・水圧がかかる中で運動をすることで、肺が強くなり、風邪をひきにくい。ぜん息治療にも効果的。
- ・水の浮力が、体への負担を軽くする為、成長期の子どもの関節や骨を守りながら運動ができる。

**おすすめ**

少ない人数でとことん  
練習！上達が早い！

**3月・4月 定員 15名**  
(定員にない次第メ切)

少人数制だから初めてでも安心  
 スクール生は進級テストも実施

## ■3日間集中コース

少人数制

3日間集中コースのメリット

- ・少人数で練習するので不安な方も安心
- ・時間を空けずに練習するので上達が早い
- ・朝から練習するので時間の都合がつかず
- ・ピンポイントでやりたい練習ができる
- ・スクール生は3日目に進級テスト有

**おすすめ**

**3月・4月 定員 12名**  
(定員にない次第メ切)



運動会で注目的に！  
 運動が苦手なお子様大歓迎！！

## ■運動能力向上教室

- ・走り方の姿勢やコツが分かり、速く走れるようになります。
- ・なわとび等も行っ為、体育の授業にも役に立ちます。
- ・他のスポーツでも走ることが多く、応用が利きます。
- ・基本的な運動能力・体力の向上が期待でき、元気なお子様になります。

詳細は、お気軽にお問い合わせください。

お得な  
特典有り！

**【受付時間】**

月-金 10:00-22:30  
 土日祝 10:00-20:30  
 火 休館日



総合型地域スポーツクラブ

**ヴィスポ ことひら**  
 TEL 0877-75-0010