

スイミングスクールカレンダー 2月3月



日	月	火	水	木	金	土
	練習①	休館	練習① ベビー①		ベビー②	練習①
7	練習①	休館	練習② ベビー③		ベビー④	練習②
14	練習②	休館	練習③ ベビー⑤		ベビー⑥	練習③
21	練習③	休館	練習③ ベビー⑦		ベビー⑧	練習③
28	練習③	休館	練習③ ベビー⑦		ベビー⑧	練習③

お知らせ
スイミング

2月日曜日

無料体験会

(7・14・21・28日)

時間

9:15～10:00

定員 5名

クロストレーニングって
ご存じですか!?



・中学生になる
・違うスポーツを始める
お子様大必見!!



クロストレーニングとは...

複数のスポーツをおこなうことで専門スポーツの向上、
身体能力が偏らないようにするトレーニング方法です。



怪我の予防・持久力向上・バランスよく筋肉がつく...
など、様々な効果があります。

クロストレーニングに**水泳は最適**とされています。

是非、水泳を継続していきましょう。



日	月	火	水	木	金	土
	練習①	休館	練習① ベビー①		ベビー②	練習①
7	練習①	休館	練習② ベビー③		ベビー④	練習②
14	練習②	休館	練習③ ベビー⑤		ベビー⑥	練習③
21	練習③	休館	練習③ ベビー⑦		ベビー⑧	練習③
28	練習③	休館	練習③ ベビー⑦		ベビー⑧	練習③

フットサル
水曜日

無料体験

年中～年長
17:30～18:30

(定員12名)
小学1年～3年

17:30～18:30
(定員15名)

小学4年～6年
18:40～19:40

(定員15名)

お問い合わせ

お申込みは

フロントまで

総合型地域スポーツクラブ
VSPC
KOTOHIRA
ヴィスポことひら
TEL 0877-75-0010