

# アクションかめだの こどもスイミング!

## ジュニアコース



★対象★

3歳～小学生

上手に泳げるコツを一つひとつ段階を踏みながらわかりやすくお教えます。たくさん泳げるようになってクラスのヒーローになろう☆

月～金曜日

15:30～17:00  
16:30～18:00  
17:30～19:00



土曜日

9:00～10:30  
10:00～11:30  
13:00～14:30  
14:00～15:30  
15:00～16:30

月会費

週1回 6,480円(税込)  
週2回 8,100円(税込)



かめだの人気はここにある!



スイミングレッスン前後にコーチャプールにあいさつすることを継続しています。自然と感謝の心が育まれていきます。



## ベビーカーコース

★対象★

生後6ヶ月～3歳未満

水の中に入ること赤ちゃんの発育や発達につながり体も強くなります。また体を動かすことでお家の方のストレス解消にもなり、ダブル効果が得られます。

お家の方と一緒にプールに入ります



月・木曜日 11:00～12:00

土曜日 12:00～13:00

月会費

回数無制限 5,940円(税込)  
5回コース 4,320円(税込)

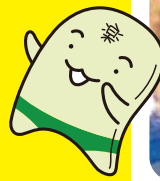
## パチャパチャコース



★対象★

3歳～年長

水遊びを中心としたレッスンでお子様に水の楽しさを覚えていただけるようサポートいたします。



月～金曜日 16:00～17:00

土曜日 9:30～10:30/13:30～14:30

月会費

週1回 5,940円(税込)  
週2回 7,560円(税込)

# アクションかめだの おとなスイミング!

## 泳法指導コース

対象 中学生以上



泳ぎを基礎から学びたいと  
思っている方向け

プールが初めての方でも安心してください。手とり足とり、わかりやすく泳ぎの一步からアドバイスいたします。

月・木 19:30～21:00

火・金 13:30～15:00



## 水中運動コース

対象 中・高齢者



泳がずに体力向上、健康増進を目指したい方向け

水の特長(浮力・水圧・抵抗)を活用して行う運動ですので安心・安全です。膝痛・腰痛などの予防、改善に効果抜群です。

月・木 13:30～15:00



月会費 6,480円(税込)～8,100円(税込)

週1回または週2回のコースレッスン+曜日ごとに変わるショートレッスンや自由泳・歩行も毎日ご利用できておトク!



バスマークの付いているコースでは、送迎バスをご利用いただけます。

|     |            |     |           |     |           |
|-----|------------|-----|-----------|-----|-----------|
| 月曜日 | 丸山～大洲～石山   | 水曜日 | 丸山～横越～水道町 | 土曜日 | 丸山～大洲～石山  |
| 火曜日 | 曾野木～長寿～山二ツ | 木曜日 | 天野～酒屋～早通  | 日曜日 | 袋津～横越～水道町 |
| 水曜日 | 袋津～横越～水道町  | 金曜日 | 美の里～東明～石山 | 月曜日 | 丸山～大洲～石山  |
| 木曜日 | 小杉～横越～袋津   | 火曜日 | 天野～曾野木～鍋湯 | 火曜日 | 丸山～横越～水道町 |
| 金曜日 | 丸山～大洲～石山   | 水曜日 | 丸山～横越～水道町 | 水曜日 | 丸山～横越～水道町 |
| 土曜日 | 丸山～大洲～石山   | 木曜日 | 天野～酒屋～早通  | 木曜日 | 天野～酒屋～早通  |
| 日曜日 | 丸山～大洲～石山   | 金曜日 | 美の里～東明～石山 | 金曜日 | 美の里～東明～石山 |

★定員となっているコースもございますので、詳しくはお問い合わせください。

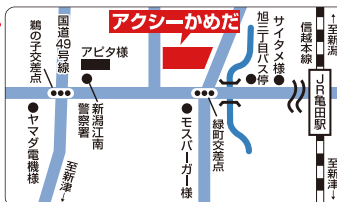
営業時間 月/11:00～21:00 火/8:30～18:30 水/11:00～20:00 木/10:00～21:00 金/9:22(火)、10/13(水)、10/14(水)、10/15(木)、10/16(金)と日曜日は休館日です。



情報はWebでもチェック!

アクションスイミング

検索



入会手続きの際にご用意ください

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| 月会費・管理諸費1ヶ月分 | 入会金 2,160円(税込)       |
| バス協力費(利用者)   | 金融機関通帳(印、北越、大光、ゆうちょ) |
| 通帳お届け印       | 写真1枚                 |

指定用品代(お子様)  
●ジュニアコース / 水着・Tシャツ・リュック・連絡ノート 7,374円(税込)～  
●ベビーコース / ベビーシート 324円(税込)  
●パチャパチャコース / 水着・バック 5,184円(税込)～  
●キッズエクササイズ / パチャノート 324円(税込)  
●キッズエクササイズ / Tシャツ 1,296円(税込)～  
※すべての金額は税込です。

●ご来館の上、申込用紙に必要事項をご記入頂き、費用を添えてお申し込みください。  
※すべてのコースにおきまして管理諸費(保険料+共通教材使用料)として毎月270円(税込)別途頂戴いたします。

最優秀スイミングクラブ賞受賞スクール

アクションかめだ  
スイミングスクール & アクアエクササイズ

〒950-0167 新潟市江南区五月町1丁目3番25号

☎(025)381-8844