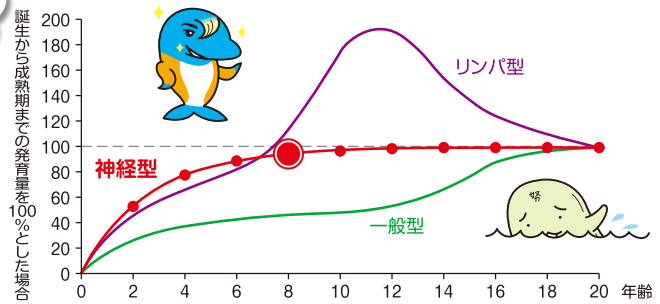


# 運動神経は、8歳までにきまってしまう!?

右のスキマモンの発育発達曲線を見ると、人の神経系統は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ、8歳でほぼ100%になることがわかります。また運動神経を司る小脳も8歳までにほぼ100%完成してしまいます。子どもが一度自転に乗れるようになると大人になっても忘れないように、幼児期に覚えた「泳ぐ感覚」はほとんど消えることはありません。また水泳は水圧に抵抗して動くことで、手足から腹筋、背筋、そして内臓にいたるまで、体の全ての筋肉がバランスよく鍛えられます。そして、クロールや背泳ぎなど多種多様な動きを経験することで、蹴る・投げる・跳ぶなど、あらゆるスポーツの基本となる運動神経が形作られます。「水泳は早く始めるほど効果がある」と言われるのはこういう理由からです。



## 子供コース

### ジュニアコース

**対象** 3歳～小学生

上手に泳げるコツを段階を一つひとつ踏みながらわかりやすくお教えします。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 7,020円 (税込) 週2回 8,964円 (税込)

### パチャパチャコース

**対象** 3歳～年長

水慣れ中心のレッスンをやさしく楽しく、お子様のやる気を引き出しながらお教えします。

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 7,020円 (税込) 週2回 8,964円 (税込)

## おうちの方と一緒にプールに入ります

### ベビーコース

**対象** 生後6ヶ月～3歳未満

水の中に入ることで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。

火・木曜日 11:00～12:00 土曜日 12:00～13:00

月会費 回数無制限 6,480円 (税込) 月5回 4,860円 (税込)

## 大人コース

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遊泳・歩行も毎日利用できておトク!

## 泳法指導コース

**対象** 中学生以上・成人

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

月・木曜日 19:30～21:00 火・金曜日 13:30～15:00

月会費 週1回 6,804円 (税込) 週2回 8,640円 (税込)

## 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

水の特性(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・木曜日 13:30～15:00

月会費 週1回 6,804円 (税込) 週2回 8,640円 (税込)

## 5・6月限定 お試し1ヶ月コース

月会費と管理諸費のみでOKです。月4回

**期間**  
5月6日(金)～31日(火)  
6月1日(水)～30日(木)

**対象コース**  
子供・大人全コース

お手持ちの水着でOKです。

こんな方に最適なコースです

- 通ってみたいけどちょっと不安が...
- どんな施設・内容なのか知ってから入会を考えたい

## はじめて体験スクール

スイミングスクールってどんなことするの?

**日時** 5月22日(日) 10:00～11:30

**対象** 小学生 **定員** 20名

**内容** 施設案内+体操+水泳レッスン(40分)

**特典** 当日ご入会手続きの方特典あり!

**内容** 事前にお電話でお申込みください。

**参加費 無料**

スクールバス運行方面	バス協力費として(月額)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
スクールに備え付けの時刻表をご参照ください。	週1回... 540円(税込) 週2回... 1,080円(税込)	●丸山～大淵～石山 ●曾野木～長湯～山二ツ ●袋津～横越～水道町	●丸山～横越～水道町 ●天野～酒屋～早通 ●美の里～東明～石山	●小杉～横越～袋津 ●天野～曾野木～鍋湯 ●茨川～城山～亀田元町	●丸山～大淵～石山 ●曾野木～長湯～山二ツ ●丸山～横越～水道町	●丸山～横越～水道町 ●天野～酒屋～早通 ●美の里～東明～石山	●袋津～横越～水道町 ●石山～大淵～丸山

入会手続きの際にご用意ください		
入会金 2,160円(税込)	月会費・管理諸費 1ヶ月分	バス協力費 (利用者)
金融機関通帳(第四・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・バッグ・連絡ノート 6,286円(税込)～ ●パチャパチャコース/水着・バッグ 4,126円(税込)～		

# アクシーかめだ

## スイミングスクール & アクアエクササイズ

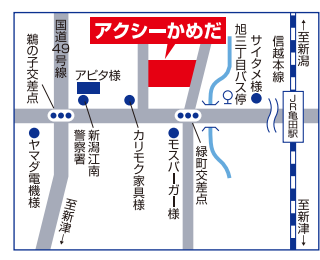
受付時間 月/11:00～20:00 木/10:00～20:00  
火・水・金/10:00～19:00 土/8:30～18:00

(日曜日及びスクール指定日は休校日です)※4月29日(金)～5月5日(木)は休校日です。

(一社)日本スイミングクラブ協会加盟  
14年連続最優秀  
スイミングクラブ賞受賞

アクシーかめだ

〒950-0167 新潟市江南区五月町1丁目3番25号



※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。