

頑張れ私!!
進め!
行け!!
負けるな私!!



夏休み水泳教室開催!!

1期 7月22日(月)~7月26日(金) 時間: AM9:30~AM10:30
 2期 8月 5日(月)~8月 9日(金) 対象: 3才~中学生まで
 3期 8月19日(月)~8月23日(金) ※受講参加期間内で振替をお願い致します。それ以外の振替は出来ません

参加費
 会員 5,000円
(税込)

参加費
 一般 6,000円
(税込)

連続受講
 の申し込み 2期連続継続受講の場合
(お一人様2期目より)
 会員 4,500円 一般 5,500円



入会特典 入会金 0円 + 1年間 1,000円引き
※夏休み短期教室より継続の場合 (通常5,500円)

ベストスイミングクラブ鳥栖 TEL0942-82-9970
 〒841-0037 佐賀県鳥栖市本町2丁目79-4 <http://www.best-sc.co.jp/tosu/>
 営業時間 月曜日~金曜日 10:00~20:00 土曜日10:00~18:00 休館日 日曜日、祝日、毎月第5週目(29日~31日) ベストスイミングクラブ鳥栖 検索

入会のご案内

タイムスケジュール

幼児・園児 学童コース

	コース内容	会費	入会金	年会費 傷害保険料 毎年6月更新
園児	水泳の楽しさ、健康な体づくりなど、団体生活のマナーを通じて、能力に応じた指導を行います。水が怖いお子様も安心です。(当SC指定の在園証明書の提出が必要です)	5,500円 (週1回) 6,500円 (週2回) 7,000円 (週5回)	5,500円	2,400円
幼児	水に溺れないための指導から始め、水泳の楽しさ、健康な体づくり、団体生活のマナーを指導します。	7,300円 (週1回) 8,800円 (週2回) 9,500円 (週5回)		
学童	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法が泳げるよう能力別に指導し、水泳を通じて協調性、自主性を学びます。	6,500円 (週1回)		
中高生	心も体もストレスを感じやすい時期、受験に備えて全身運動でリフレッシュしながら集中力の向上を目指します。	2人目500円割引 ※小学生が対象となります		
2人目割引		10,000円 (週6回)		
選手	選手の育成を始め、全国大会出場、入賞を目標に練習します。自主性、忍耐力、チームワークを学んでいきます。			

マスターズ各コース

※表示価格は全て税込です

マスターズ レッスン・フリー どちらでも 利用可	水泳の楽しさからシイプ® アップ® まで能力別に指導します 水泳による体力づくりをテーマに能力別に指導します マスターズフリーコースは、自由遊泳コースです。	9,500円 12月~4月 8,800円 5月~11月 ※火曜日 レッスン無	5,500円	2,400円
リフレッシュ	4つの水の力が運動効果を引き出します。腰痛、膝痛、肩こり等の負担を軽減し、個人の体力に合わせたレッスンを行います。適度な運動によるストレス解消にも効果的です。(毎週月曜日)	8,000円 (週1回) ※60歳以上 6,000円		
ファミリー	一家族何人でも自由に何回でも泳げます。 マスターズフリーの時間帯をご利用下さい。	12,000円 (週6回)	22,000円	7,020円

※表示価格は全て税込です

浮力

水中では体重は通常の1/10。むき痛腰痛の不安を抱えている方でも気軽に運動できます。

水温

水温は30℃前後体温より低い為新陳代謝が高まり、エネルギーを多く消費します。

水圧

血管や筋肉が圧縮され血液循環が良くなります。

抵抗

筋力アップやシェイプアップ効果が期待できます。

時間	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00		マスターズ ★レッスン 11:00~12:00	マスターズ ★レッスン 11:00~12:00		マスターズ ★レッスン 11:00~12:00	マスターズ ★レッスン 11:00~12:00
12:00						マスターズ フリー 12:00~13:30
12:30	マスターズ フリー 12:30~15:00	マスターズ フリー 12:30~15:00	マスターズ フリー 12:30~15:00	マスターズ フリー 12:30~15:00	マスターズ フリー 12:30~15:00	選手 13:30~15:00
13:00						
14:00	リフレッシュ 14:15~15:00					
15:20	園児/幼児/学童 15:20~16:20 1-A班・1-B班	園児/幼児/学童 15:20~16:20 1-A班~2班	園児/幼児/学童 15:20~16:20 1-A班~5班	園児/幼児/学童 15:20~16:20 1-A班・1-B班	園児/幼児/学童 15:20~16:20 1-A班~2班	園児/学童/中高生 15:20~16:20 1-A班~5班
16:30	園児/学童/中高生 16:30~17:30 1-A班~5班	園児/学童/中高生 16:30~17:30 1-A班~5班	園児/学童/中高生 16:30~17:30 1-A班~5班	園児/学童/中高生 16:30~17:30 1-A班~5班	園児/学童/中高生 16:30~17:30 1-A班~5班	園児/学童/中高生 16:30~17:30 1-A班~5班
17:40	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~5班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~5班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~5班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~5班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~5班	学童/中学生 17:40~18:40 4班・5班
18:40						
19:00	選手B 選手A	選手B 選手A	選手B 選手A	選手B 選手A	選手B 選手A	選手B 選手A
20:00						
20:15	マスターズ フリー 19:00~21:00	マスターズ フリー 19:00~21:00		マスターズ フリー 19:00~21:00	マスターズ フリー 19:00~21:00	
21:00						

一般利用 ビジター

一般の方は、上記タイムスケジュールのマスターズフリーの
時間内にビジターとして1回につきご利用いただけます

大人 1,000円
小人 1,000円
※税込

スクールバスご利用できます! ※園児・学童コースのみ

基山方面 (弥生が丘、園部、宮浦、けやき台、萱方、田代)
中原方面 (蔵上、叢原、綾部、原古賀、長善寺、三田川、立野)
北茂安方面 (旭、曾根崎、酒井、水屋、藤木、江口、白壁、中津隈)

