

わくわく 夏体験! はじける

長い長〜い夏休み。お家の中でジッとしてるなんて、もったいない!
お子様を大きく成長させるたくさんの「わくわく」が、ベストスイミングにあります!
暑い夏に気持ちのいい水中で、楽しく思いきり体を動かしましょう。
スイミングが初めてでも大丈夫!心も体も、脳や神経までも刺激する、
スポーツの王様とも呼ばれるスイミングで、最高の夏体験を!

ベストスイミングクラブ
マスコットキャラクター
トスくん



BEST

夏休み短期水泳教室!

第1期 7月28日(月)～8月 1日(金)

第2期 8月 4日(月)～8月 8日(金)

第3期 8月18日(月)～8月22日(金)

時 間 9:30～10:30 / 対象:3才～中学生まで

初めての
スイミング
わくわく!



どんどん
成長する自分に
わくわく!



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
無料送迎バス
を運行致します。
早めの申込をお願い
致します。

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

※早くからの水なれが発育発達に役立ちます

夏休み短期水泳教室
参加後入会特典

入会金 **0円** + 1年間 **1,000円引き**
(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

営業時間 月曜日～金曜日 10:00～20:00 土曜日10:00～15:30 休館日 日曜日、祝日、毎月第5週目(29日～31日)

<http://www.best-sc.co.jp/tosu/>

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、健康な体作りなど、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)		
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。	9,500円 (週5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。	6,500円 (週1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。	10,000円 (週6回)		

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	☆レッスン マスターズ 午前のみ	水泳の楽しさからシェイプアップまで 能力別に指導します。水泳による体力 作りをテーマに能力別に指導します	8,500円 (週6回)	5,500円	2,400円
	フリー マスターズ フリーの時間	自由遊泳コースです。			
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

時間	月	火	水	木	金	土
10:00						選手 9:10~10:40
11:00			マスターズ ☆レッスン 11:00~11:50			マスターズ ☆レッスン 11:00~11:50
11:50						マスターズ フリー 11:50~12:50
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	園児/学童/中高生 13:00~14:00 1-A班~5班
13:00						
14:10						園児/学童/中高生 14:10~15:10 1-A班~5班
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	
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	
17:40	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~育成班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~育成班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~育成班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~育成班	園児/学童/中高生 17:40~18:40 1-A班~育成班	
18:40						
19:00	選手	選手	選手	選手	選手	
20:00	マスターズ フリー 20:00~21:30	マスターズ フリー 20:00~21:30		マスターズ フリー 20:00~21:30	マスターズ フリー 20:00~21:30	
21:00						
21:30						

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 500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、簗原、綾部、原古賀、長善寺、吉野ヶ里)
北茂安方面 (旭、曾根崎、酒井、水屋、藤木、江口、白壁、中津隈)

浮力

水中では体重は通常の1/10、ひざ痛、腰痛の不安を抱えている方でもお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。

水の4つの力が運動効果を引き出します