

スイミングスクールコース一覧表

こどもコース				
符号	回数	曜日	時間帯	授業料
ベビーコース 生後4ヶ月～3歳11ヶ月の赤ちゃんと保護者				
NSBA	回数制限なし	月～土	10:20～11:10 11:10～12:00	5,940円
		土	12:10～13:00 13:00～13:50	
		日	10:10～11:00 11:00～11:50	
		※土曜日の午後と日曜日コースは赤ちゃんと保護者2名まで利用可能です。		
		※フリー出席制です。何回でもお子様の体調に合わせて自由に参加できます。		
幼少コース 2～3歳児				
J	月～土	10:30～12:00	週1回 6,588円	
幼児コース 2歳～幼稚園児				
T	水・土	14:00～15:30	週2回 8,748円	
幼児・学童コース 3歳～小学生				
A	月～土	15:00～16:30	週2回 コースは曜日と時間の組み合わせが自由です。	
幼児・学童コース 4歳～小学生				
B	月～土	16:00～17:30	週2回	
学童コース 小学生～中学生				
C	月～土	17:00～18:30	週2回	
※レベル26以上は育成コースになります。				
幼児・学童コース 4歳～中学生				
S	土	9:30～11:00	週1回	
学童コース 小学生～中学生				
U	日	9:30～11:00	週2回	
幼児・学童コース 4歳～小学生				
Y	日	10:30～12:00	週1回	
準選手コース				
E3	週1回	月～土	18:00～20:00	7,020円
	週2回			9,180円
	週3回			9,720円
	週4回			10,368円
	週6回			10,584円
※レベル30以上でヘッドコーチが認定した者				
選手コース				
E5	月～土	18:00～20:30	10,584円	※レベル30以上でヘッドコーチが認定した者
	土	7:00～9:30		
スノーケリングコース 6歳以上で2.5mクローラ泳げる方				
nk	月3回	土	18:30～20:00	7,128円

おとなコース		
曜日	時間帯	授業料
一般コース 中学生以上の男女		
月・水・金	13:00～14:30	フリー出席 8,748円
月～土	20:00～21:30	
マスターズコース 中学生以上の男女		
水・土	12:15～13:30	65歳以上(シニア) 8,100円
・マスターズ登録者 ・年間に数試合出場できる方		
フリーコース 中学生以上の男女 最低25m以上続けて泳げる方		
月・水・木	10:00～11:00	月4回 6,588円
月・火・木・金	12:00～13:30	
日	12:30～14:00	
月・火・水・木・金・土	13:30～14:30	
月・火・水・木・金・土	20:00～21:30	
ウォーキングコース 中学生以上の男女 水中歩行専用コース		
月・水・木	10:00～11:00	65歳以上(シニア) 5,940円
月・火・木・金	12:00～13:30	
日	12:30～14:00	
月・火・水・木・金・土	13:30～14:30	
月・火・水・木・金・土	19:30～21:00	
レディースコース 中学生以上の女性		
月～金	9:45～11:00	ウォーキング・フリーコース 7,668円
月～土	10:30～12:00	
土曜・日曜コース 中学生以上の男女		
土	13:00～14:30	65歳以上(シニア) 7,020円
日	12:30～14:00	
腰痛コース 中学生以上の男女		
火	13:00～14:15	
ゆうゆうコース 中学生以上の男女		
火・金	10:00～11:00	
アクアエクササイズ 中学生以上の男女		
月・土	12:15～13:15	
木	13:10～14:10	

<消費税込>

◎おとなのコース フリー出席制の方は、対象となる全コースをご利用になれます。

○授業はレッスンカレンダーによる月4週制です。

◎おとなのコース 月4回コースの方は、一度の入場で何本でもレッスンを受けられます。ただし、一度退出した場合、夜にまた利用すれば利用回数が2回になります。

SWIMMING SCHOOL

スイミングスクール



泳げる人も
泳げない人も
みんなで楽しく
健康づくり!



モモちゃん モトくん

株式会社本山スポーツ&カルチャー

〒658-0015 神戸市東灘区本山南町3丁目10番21号
TEL(078)451-9181
FAX(078)451-9189
ホームページ <http://www.jfe-life.co.jp/motoyama/>

■受付時間
平日 9:00～20:30 土曜日 8:15～20:30 日曜日 8:15～17:00

充実した設備と専任コーチによるキメ細かな指導

設備

1. プールは25mと13m(ベビー専用)があります。各々独立した温度調節により、小さなお子さまも安心して練習ができます。
2. プール浄化装置を完備し、衛生管理に万全を期しています。
3. ロッカー(成人用・子ども用)、シャワー、サウナ設備のほか化粧台を備えています。

コーチ

1. 保健体育を専攻し文科大臣認定水泳教師および日本スイミングコーチ学校の認定を有する優秀なコーチが指導に当たり、子どもコースは63段階進級システムを採用して、各人のレベルに応じた指導を行います。
2. 点呼・ストレッチ約30分、水中トレーニング60分をベースに指導します。
3. ベビーコースはBSI(ベブイスイミング・インストラクター)の指導資格を有するコーチが専任指導に当たります。

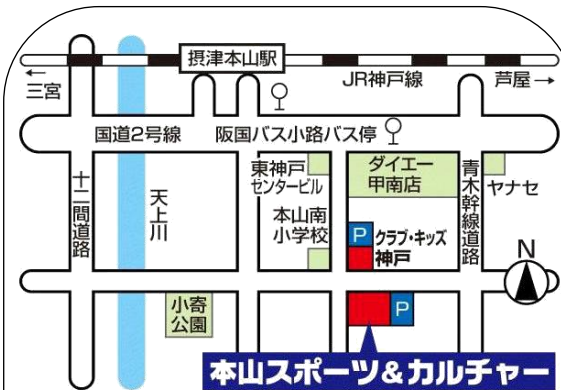
会員だけのうれしい特典

1. 入会金は各コース共6,480円ですが、ご家族で入会される場合は、2人目より2,592円に割引になります。(消費税込)
2. すでに会員の方が、さらに当社のその他のコースに入会される場合は、入会金は要りません。
3. 日曜日のファミリープール(一般開放)には会員は割引料金にてプールをご利用になれます。
4. 本山スポーツ&カルチャーが主催する催物に参加できます。

きまりとお願い

- 毎月の授業料は自動振替制です。1ヶ月単位で毎月27日に会員ご指定の預金口座より翌月分を自動振替いたします。(通帳と届出印をご持参下さい。)
- 一度お支払いいただいた入会金、授業料等はお返しいたしません。
- 指定用品・教材(水着、帽子、スイムテキスト)をフロントでご購入下さい。ただし成人の方は水着は自由です。

- 水質保全及び衛生面よりお化粧品はプールご利用前に必ず落として下さい。
- 学校保健法施行基準に準じて、皮膚病・眼病・その他の感染症の方には入水禁止の措置をとらせていただいております。



- 阪神国道バス「小路」下車2分
- 阪神電車「青木」駅下車北東約10分
- JR「摂津本山」駅下車南東約12分
- 阪急電車「岡本」駅下車南東約15分

自分に合わせて選べる多彩なコース編成

各コースごとに経験豊かなコーチが懇切丁寧な指導を行い、4ヶ月のベビーから成人に至るまで水に親しんでいただけるカリキュラムのもとに泳力別にクラス編成をして授業を行います。

……………平日、忙しい方へ……………

・土曜、日曜コース

- 平日、多忙で来られない方を対象にしたコースです。(中学生以上)

……………赤ちゃんとお母様方へ……………

・ベビーコース

- 4ヶ月以上の赤ちゃんとお母様のためのコースです。
- 赤ちゃんの健康や発育、運動能力の発達を助長し、また赤ちゃんとお母さんとの心のつながりを深めます。
- ★土曜日の午後と日曜日コースは、赤ちゃんとお母様2名まで利用可能です。

……………お子様方へ……………

・幼少・幼児コース

- 2歳～6歳以下のためのコースです。
- 泳ぎを楽しみながら自主性・協調性を養い、体力、気力を高め、のびのびした心身づくりをめざします。

・学童コース

- 水なれから4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を指導します。
- 段階的に教え、積極的に明るい子どもを育てることをめざします。

・準選手・選手コース

- ヘッドコーチが認定した方で各種公式試合に参加できるような選手を育成します。

◎ベビーコースと大人(中学生以上)コースは、フリー出席制でご利用いただけます。

駐車場
70台

※駐車場は無料です。
※送迎バスご利用の方はフロントにお申込み下さい。
※入会ご希望の方は「無料体験レッスン」をご利用下さい。

……………成人(男・女)の方へ……………

・一般コース

- 男女を問わず楽しく泳ぎながら健康増進をめざすコースです。
- 泳法指導内容を曜日毎に固定し指導します。

・フリーコース

- 指導は受けたくない、自由に泳ぎたい方にピッタリのコースです。
- コーチによる指導はありません。

・ウォーキングコース

- 水の中で身体を動かすのは良いって言われているけど泳ぐのはチョット?という方にピッタリのコースです。(水中歩行専用コース)
- 但し、コーチによる指導はありません。

・レディースコース

- 運動不足になりがちな女性のためのコースです。楽しく泳ぎながら4泳法をマスターすると共に運動不足、ストレス解消、美しく健康的なプロポーションづくりをめざします。

・アクアエクササイズ

- 水の持つ特性を最大限に利用しながら運動を行うシェイプアップ効果抜群のアクアエクササイズです。関節・筋肉への負担が少なく誰にでも楽しみながら体づくりができます。

・腰痛コース

- 泳がないで水中運動が主になります。腰痛を治すのではなく、水泳を通じて体力の向上をはかり腰痛を楽にしていけるのが目的です。

・ゆうゆうコース

- 泳がないで、水の持つ特性を最大限に利用して水中での歩行や水中体操・ジャンプなどで運動不足を解消し健康づくりができるコースです。

……………総合的なトレーニングを希望される方へ……………

・組合せコース

- 幼児～成人男女を問わずご希望によって「水泳+体操」や「水泳・カルチャー」等異なった2コースを組合せながら健康増進をめざす総合トレーニングコースです。