

## 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	
<b>ベビーコース</b> 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	6,050円	
		土	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。					
<b>スマイルコース</b> 1歳6ヶ月～3歳11ヶ月					
SM	月・火・木・金		11:00～12:00	週1回 3,300円 週2回 6,050円	
<b>幼少コース</b> 2～3歳児					
J	水・土		10:30～12:00	週1回 7,150円 週2回 9,350円	
<b>幼児コース</b> 2歳～未就学児					
T	月～土		13:50～15:20		
<b>幼児・学童コース</b> 3歳～小学生					
A	月～土		14:50～16:20	週2回 コースは曜日と時間の組み合わせが自由です。	
<b>幼児・学童コース</b> 4歳～小学生					
B	月～土		16:00～17:30		
<b>学童コース</b> 小学生～中学生					
C	月～土		17:00～18:30	週2回 コースは曜日と時間の組み合わせが自由です。	
<b>幼児・学童コース</b> 4歳～中学生					
W	土		8:30～10:00		
S	土		9:30～11:00		
U	日		9:30～11:00	週1回 7,150円 週2回 9,350円	
V	日		10:30～12:00		
<b>育成コース</b> 小学生 レベル28以上、幼児 30以上 体操15分 入水75分					
D	土		12:00～13:30	週1回 7,150円 週2回 9,350円	
	日		8:30～10:00		
<b>準選手コース</b>					
E3	週3回	月～土	18:00～20:00	9,900円	
	週4回			10,560円	
	週6回			10,780円	
※レベル30以上でヘッドコーチが認定した者(小学3年生以下)					
<b>選手コース</b>					
E5	月～土		18:00～20:30	10,780円	
	※レベル30以上でヘッドコーチが認定した者				

おとなコース(中学生以上)		
曜日	時間帯	授業料
<b>一般コース</b> コーチ指導あり● 体操30分		
月・水・金	13:00～14:30	フリー出席 9,350円
月～土	20:00～21:30	
<b>レディースコース</b> コーチ指導あり● 女性限定のコース		
月～金	体操15分 9:45～11:00	65歳以上(シニア) 8,690円
月～土	体操30分 10:30～12:00	
<b>土曜・日曜コース</b> コーチ指導あり● 体操30分		
土	13:00～14:30	月4回 7,150円
日	12:30～14:00	
<b>ゆうゆう腰痛コース</b> コーチ指導あり● 体操15分		
火・金	9:45～11:00	65歳以上(シニア) 6,490円
<b>アクアエクササイズ</b> コーチ指導あり● 体操15分		
月	12:20～13:20	・フリーコース ・ウォーキングのみ 8,250円
木	13:10～14:10	
土	12:15～13:15	
<b>フリーコース</b> コーチ指導なし● 最低25m以上続けて泳げる方		
月・水・木	10:00～11:00	65歳以上(シニア) 7,590円
月・火・木・金	12:00～13:30	
日	12:30～14:00	65歳以上(シニア) 7,590円
月・火・水・木・金・土	13:30～14:30	
月・火・水・木・金・土	20:00～21:30	
月・火・水・木・金・土	19:30～21:00	
<b>ウォーキングコース</b> コーチ指導なし● 水中歩行専用コース		
月・水・木	10:00～11:00	65歳以上(シニア) 7,590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	

<消費税込>

◎おとなのコース フリー出席制の方は、全コースを何度でもご利用になれます。

○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。

# NSI MOTUYAMA SWIMMING SCHOOL

## N.S.I 本山スイミングスクール



泳げる人も  
泳げない人も  
みんな楽しく  
健康づくり!

### 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/>

平日 9:00～20:30 土曜日 8:15～20:30 日曜日 8:15～17:00



モモちゃん モトくん

## 充実した設備と専任コーチによるキメ細かな指導

スイミングの運営・指導は近畿地区を中心に50ヶ所以上のスクールを展開する㈱エヌ・エス・アイ(NSI)が行っています。やさしくてわかりやすい指導をモットーに、楽しみながらスイミングがどんどん上達できるよう心がけています。

### 設備

1. プールは25mと13m(ベビー用)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。  
また、塩素臭や髪のパサパサ感がなく、皮膚にもやさしいマイナスイオン水を使っています。

### レッスン

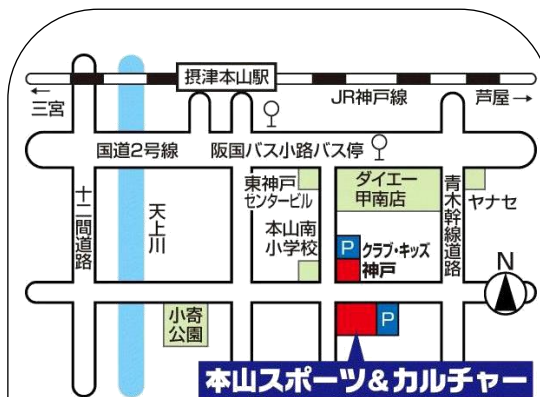
1. 日本スイミングクラブ協会公認水泳教師が指導いたします。  
子どもコースは67段階進級システムを採用し、各人のレベルに応じた指導を行います。
2. 点呼・ストレッチ約30分、水中トレーニング60分をベースに指導します。
3. ベビーコースは、ベブスイミングの指導資格を有するコーチが専任指導に当たります。

## 会員様だけのうれしい特典

1. 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。
2. 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。
3. 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日に会員様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・水着、スイミングキャップ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。

- ……コーチの指導があります
- ……コーチの指導はありません

……………赤ちゃんとお保護者の方へ……………

- **ベビーコース**
  - ・ 4ヶ月以上の赤ちゃんとお保護者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、また赤ちゃんとお保護者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、赤ちゃんとお保護者2名まで利用可能です。♥フリー出席制

……………お子様方へ……………

- **スマイルコース(未就園児)**
  - ・ 1歳6ヶ月～3歳11ヶ月のためのコースです。
  - ・ お子様とお保護者を分離する事を目的とします。陸上では、読み聞かせ、手遊びを中心に右脳刺激のプログラムを取り入れます。

- **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、のびのびと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。

- **育成コース**
  - ・ レベル30になり高強度の練習をしたいが選手コースに入れない…といった方を対象に一般コースよりもレベルの高い練習を提供致します。さらに体操時間を短縮することにより、プール内の練習時間は普段より長く確保されます。

- **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。

……………中学生以上の方へ……………

- **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。
- **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。

- **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)

- **ゆうゆう、腰痛コース**
  - ・ 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、体力の向上をはかる事で腰痛を楽にしていけるのが目的のコースです。

- **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。

- **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ちょっと?という方にピッタリのコースです。(水中歩行専用コース)  
コーチによる指導はありません。

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、体験レッスン(参加料1,100円)をご利用下さい。  
体験当日のご入会で、体験料キャッシュバック!