



皆様のおかげで**40**年  
高島平スポーツスクール

# 大人のコース



コース(対象)	内容	時間	月額
レディーズコース 18才以上の女性	☆初・中・上級の3段階クラス編成で安心! ☆初級→基本とクロール・背泳ぎ 中級→平泳ぎ・バタフライ 上級→4泳法技術向上	火・木 初級・中級 11:00~12:00 上級 12:00~13:00 火~金 初級・中級 19:30~20:30 上級 20:30~21:30 水・金 初級・中級 11:00~12:00 上級 12:00~13:00 土 初級 9:45~10:45 中級・上級 10:45~11:45 初級・中級・上級 19:00~20:00	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
マスターズコース 高校生以上の男性・女性	☆水泳の浮力・抵抗を利用した水中運動 ☆関節に負担がかからないので安心 ☆健康維持・増進、リハビリ、減量等 ☆曜日によって運動の強・弱が違います	火・木 12:00~13:00 土 9:30~10:30 水・金 12:00~13:00	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
グリーンコース 50才以上の男性・女性	☆歩くから泳ぐへ…無理なくゆったりと	火・木 13:30~14:45 日 9:00~10:00 (サービス自由水泳時間)	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
水中健康運動教室コース 18才以上の男性・女性	☆水の浮力・抵抗を利用した水中運動 ☆関節に負担がかからないので安心 ☆健康維持・増進、リハビリ、減量等 ☆曜日によって運動の強・弱が違います	火・木 12:00~13:00 土 9:30~10:30 水・金 12:00~13:00	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
水中エクササイズコース 18才以上の男性・女性	☆水の特性をフル活用し、 全身をくまなく鍛えます	金 20:00~20:45	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
フリー水泳			
デイ(昼)フリー	火~土の昼間のフリー水泳時間帯に プール及び施設をご利用いただけます ☆月に何回でもご利用いただけます	火・木・金 10:00~14:45 水 10:00~14:00 土 9:30~11:45	5,400円 (税込5,832円)
ナイト(夜)フリー	火~土の夜間のフリー水泳時間帯に プール及び施設をご利用いただけます ☆月に何回でもご利用いただけます	火~金 19:00~22:00 土 18:00~20:00	5,400円 (税込5,832円)
アフタヌーン会員	昼下がりの一時、ゆったり、のんびり、 プールで心身リフレッシュ! プールと 付帯設備使い放題! ※定員があります	火~金 入館時間 13:00 / 退館時間 16:00 プール利用時間▷13:00~14:45 ※水曜日は14:00まで	3,400円 (税込3,672円)
バスタイム会員	ジャグジーバス、スチームサウナ、 ドライサウナ、プール、シャワー、 リラクゼーションルーム使い放題!	火~金 入館時間 21:00 / 退館時間 22:30 プール利用時間▷21:00~22:00	3,400円 (税込3,672円)
成人体操			
成人体操コース 18才以上の男性・女性	☆健康器具・手具・ボールゲーム・ ストレッチングなど ☆バラエティに富んだプログラム構成	火 12:30~13:30 木 11:15~12:15 金 19:15~20:15	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
健康百花コース 18才以上の男性・女性	☆多彩な健康増進法 高齢者にオススメ!	火・水 11:15~12:00 金 12:45~13:30	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
成人器械体操			
成人器械体操コース 高校生以上の男性・女性	☆体操の技をマスターしたい方や、 演劇・ダンス等に技術を生かしたい方	木 19:00~20:30 土 18:15~19:45 日 14:30~16:00	5,400円 (税込5,832円)
水泳+体操 ゴールデンベアーズ 18才以上の男性・女性	レディーズ水泳、マスターズ水泳、ベアーズレッスン、水中健康運動教室、水中エクササイズ、 シニア水泳、フリー水泳、成人体操、健康百花のプログラムに自由に何回でも参加できます (日曜日9:00~10:00利用可)		11,100円 (税込11,988円)

# 水泳 & 体操

## 守りやかコース 水泳 + 体操

2才児  
5才児

= 発育・発達に効果絶大!

- 水中バランス感覚 …… 陸上バランス感覚
- 全身持久力 …… 瞬発力
- 心肺機能向上 …… 集中力養成
- 水難事故防止 …… とっさの判断力

対照的な水陸での運動がバランスのよい  
発育発達に大いに寄与します。

水泳と体操を週に1回ずつ組み合わせで行います。(2回以上も可)

月額 水泳1回&体操1回 9,600円 (税込10,368円) 2回以上の組み合わせ 11,600円 (税込12,528円)

## くまさんプールの水泳体験会

新しく始められる方を集めた体験会です。

開催日 2/18(日)・3/25(日)

対象 満3才~小学生

時間 15:00~16:00

定員 30名(3才は10名まで受付可)

小学2年生以上の方は、通常の授業内での体験もできます。

水泳 ベビー・キッズ 随時受付中!  
通常の授業内で行います。

体操 全てのコース 随時受付中!  
通常の授業内で行います。

## 春休み短期教室 4日間

開催日 体操 3/28(水)~31(土)  
水泳 4/ 3(火)~ 6(金)

時間 体操 10:00~10:50 (4才~小学4年生)  
水泳 9:00~10:00 (4才~中学生)

参加費 1講習 6,480円 (税込) 2講習 11,880円 (税込)

# 子供のコース

コース(対象)	内容	時間	月額
ベビーコース 親子(満6ヶ月以上)	☆親子で楽しくスキップ! 土曜日はパパ(ママ)と一緒に、スイミング!	火・木 11:00~11:45 土 10:45~11:30	週1回 7,200円 (税込7,776円)
キッズコース 未就園児2才半以上	☆未就園児対象、楽しく水なれ! ☆大脳発達・情緒不安定に好ましい効果!	火・水 13:00~14:00	週2回 9,400円 (税込10,152円)
幼児・児童コース 満3才以上	☆泣き虫くん、甘えん坊さん、カナヅチくんを大募集。 泳力別に級編成し、担当コーチが基本から段階的に指導します。	火・木・金 4才児以上 (8~6級) …… 15:20~16:30 5才児以上 (8~1級) …… 16:20~17:30 水 満3才以上 (8~7級) …… 14:20~15:30 4才児以上 (8~5級) …… 15:20~16:30 5才児以上 (8~1級) …… 16:20~17:30 土 満3~6才児 (8~7級) …… 12:00~13:10 4才児以上 (8~5級) …… 13:00~14:10 4才児以上 (8~4級) …… 14:00~15:10 5才児以上 (3~1級) …… 15:00~16:10 日 満3才以上 (8~5級) …… 10:00~11:10 4才児以上 (8~4級) …… 11:00~12:10 4才児以上 (8~3級) …… 12:00~13:10 5才児以上 (2~1級) …… 13:00~14:10	週1回 6,700円 (税込7,236円) 週2回 8,900円 (税込9,612円) 週3回以上 10,100円 (税込10,908円)
特級コース 4泳法習得者	☆4泳法の技術向上と個人メドレー	火~金 17:20~18:30 土 16:00~17:10 日 13:00~14:10	
選手コース 選抜制	☆ジュニア育成からシニアチャンピオンクラスまで		13,600円 (税込14,688円)
ティーンズ・ベアーズ 中学生以上	☆4泳法習得者対象。特級時間帯を何度でも利用できます		3,200円 (税込3,456円)
親子体操コース 親子・2~3才児	☆親子で一緒に楽しく遊ぼう!	火・金 14:00~14:40 水 13:00~13:40 土 9:30~10:10	週1回 7,200円 (税込7,776円)
キッズ体操コース 3~4才児	☆体操の基本を楽しく練習します ☆発育・発達時の神経系に良い効果!	火・金 14:00~14:40 水 13:00~13:40 土 10:15~10:55	週2回 9,400円 (税込10,152円)
幼児・児童コース 4才児~小学生	☆段階をおいて基本的な技術を習得します。 神経系の発達に著しいこの時期に様々な運動を行う事であるスポーツに順応する身体をつくる事ができます。	火・木・金 4才~6才児 …… 15:10~16:00 4才~小学生 …… 16:10~17:00 / 17:10~18:00 ※水曜日の17:10~は小学生のみ 水 4才~6才児 …… 14:10~15:00 4才~小学生 …… 15:10~16:00 / 16:10~17:00 土 4才~6才児 …… 11:00~11:50 4才~小学生 …… 12:00~12:50 / 13:00~13:50 14:00~14:50 / 15:00~15:50 日 4才~小学生 …… 9:10~10:00 / 10:10~11:00 11:10~12:00 / 13:10~14:00 小学生・中学生 …… 12:10~13:00	週1回 6,700円 (税込7,236円) 週2回 8,900円 (税込9,612円) 週3回以上 10,100円 (税込10,908円)
器械体操コース 小学生・中学生・高校生	☆基本をふまえた上で、さらに技術を向上。バック転や宙返りにもチャレンジします	火~金 18:00~19:00 水 17:00~18:00 土 16:00~17:00 / 17:10~18:10	
選手コース 選抜制	☆ジュニア育成からシニアチャンピオンクラスまで		13,600円 (税込14,688円)



### ご入会キャンペーン

4/28 土曜日 までにご入会の方には 右記特典をプレゼント!!

通常 6,090円 (税込6,480円) **入会金 0円**

指定 スクールバッグ プレゼント!!

ベビークラス 指定 水着・ヘルパー・水泳帽・タオル入れ プレゼント!!

水泳クラス 指定 水着・ヘルパー・水泳帽・タオル入れ プレゼント!!

体操クラス 指定 下シャツ・短パン プレゼント!!

大人のコースにご入会の方 オリジナル プラセーム プレゼント!!

※すこやかコースをご選択の場合、プレゼント用品は水泳クラスもしくは体操クラスのどちらかのセットをお選びいただけます。

40年の実績と信頼

## 高島平スポーツスクール

### スイミングスクール 体操教室

〒175-0082 東京都板橋区高島平2丁目23番3号 板橋区「すくすくカード」指定事業所

詳しくは…お気軽にお問い合わせください!!

# (03) 3935-9531

入会手続きに必要なもの

- 入会金 通常 6,090円 (税込6,480円) キャンペーン 期間中につき 0円
- 1ヶ月分の授業料 ご利用になられるコース料金参照
- 事務手数料 2,000円 (税込2,160円) 会員登録発行・各種カード作成・PC入力手数料
- ゆうちょ銀行の口座番号とお届け印 ※授業料は口座からの自動引き落としとなります。 ※引き落とし開始月はお手続き日より異なります。
- 成人コースのみ 写真1枚 3.5cm×3.0cm スナップ可

入学は毎月、随時受け付けます。希望コース・クラスを決定し、所定の入学願書に必要事項を記入・捺印の上、事務受付へお持ち下さい。受付時間は午前10:00~午後9:00となります。(土曜日は午後7:00、日曜日は午後4:00までの受付となります。毎週月曜日と祝日及び国民の休日はお休みです。)

【その他、年会費等は一切かかりません。】※お申し込み当日は、現金にてのお支払いとなります。(クレジットカードはご利用できません。予めご了承願います。)

受付時間は、午前10:00~午後9:00となります。土曜日は午後7:00、日曜日は午後4:00までの受付となります。毎週月曜日と祝日及び国民の休日はお休みです。

高島平スポーツスクール 検索 <http://www.saitama-swin.co.jp/tsportss/index.html>

# 大人のコース



コース(対象)	内容	時間	月額
レッスン水泳			
<b>レディースコース</b> 18才以上の女性	☆初・中・上級の3段階クラス編成で安心! ☆初級→基本とクロール・背泳ぎ 中級→平泳ぎ・バタフライ 上級→4泳法技術向上	火・木 初級・中級 11:00~12:00 上級 12:00~13:00 火~金 初級・中級 19:30~20:30 上級 20:30~21:30 水・金 初級・中級 11:00~12:00 上級 12:00~13:00 土 初級 9:45~10:45 中級・上級 10:45~11:45 初級・中級・上級 19:00~20:00	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
<b>マスターズコース</b> 高校生以上の男性・女性			
<b>グリーンコース</b> 50才以上の男性・女性	☆歩くから泳ぐへ…無理なくゆったりと	火・木 13:30~14:45 日 9:00~10:00(サービス自由水泳時間)	
アクアサイズ			
<b>水中健康運動教室コース</b> 18才以上の男性・女性	☆水の浮力・抵抗を利用した水中運動 ☆関節に負担がかからないので安心 ☆健康維持・増進、リハビリ、減量等 ☆曜日によって運動の強・弱が違います	火・木 12:00~13:00 土 9:30~10:30 水・金 12:00~13:00	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円) 回数制限なし デイ(昼)ペアーズ 10,100円 (税込10,908円) ナイト(夜)ペアーズ 10,100円 (税込10,908円)
<b>水中エクササイズコース</b> 18才以上の男性・女性	☆水の特性をフル活用し、 全身をくまなく鍛えます	金 20:00~20:45	
フリー水泳			
<b>デイ(昼)フリー</b>	火~土の昼間のフリー水泳時間帯に プール及び施設をご利用いただけます ☆月に何回でもご利用いただけます	火・木・金 10:00~14:45 水 10:00~14:00 土 9:30~11:45	5,400円 (税込5,832円)
<b>ナイト(夜)フリー</b>	火~土の夜間のフリー水泳時間帯に プール及び施設をご利用いただけます ☆月に何回でもご利用いただけます	火~金 19:00~22:00 土 18:00~20:00	
<b>アフタヌーン会員</b>	昼下がりの一時、ゆったり、のんびり、 プールで心身リフレッシュ! プールと 付帯設備使い放題! ※定員があります	火~金 入館時間 13:00 / 退館時間 16:00 プール利用時間▷13:00~14:45 ※水曜日は14:00まで	3,400円 (税込3,672円)
<b>バスタイム会員</b>	ジャグジーバス、スチームサウナ、 ドライサウナ、プール、シャワー、 リラックスルーム使い放題!	火~金 入館時間 21:00 / 退館時間 22:30 プール利用時間▷21:00~22:00	
成人体操			
<b>成人体操コース</b> 18才以上の男性・女性	☆健康器具・手具・ボールゲーム・ ストレッチングなど ☆バラエティに富んだプログラム構成	火 12:30~13:30 木 11:15~12:15 金 19:15~20:15	月4回 6,700円 (税込7,236円) 月8回 9,400円 (税込10,152円)
<b>健康百花コース</b> 18才以上の男性・女性	☆多彩な健康増進法 高齢者にオススメ!	火・水 11:15~12:00 金 12:45~13:30	月8回 9,400円 (税込10,152円)
成人器械体操			
<b>成人器械体操コース</b> 高校生以上の男性・女性	☆体操の技をマスターしたい方や、 演劇・ダンス等に技術を生かしたい方	木 19:00~20:30 土 18:15~19:45 日 14:30~16:00	5,400円 (税込5,832円)
水泳 + 体操			
<b>ゴールデンペアーズ</b> 18才以上の男性・女性	レディース水泳、マスターズ水泳、ペアーズレッスン、水中健康運動教室、水中エクササイズ、 シニア水泳、フリー水泳、成人体操、健康百花のプログラムに自由に何回でも参加できます (日曜日9:00~10:00利用可)		11,100円 (税込11,988円)

# 水泳 & 体操

## 守りやかコース

### 水泳 + 体操 = 発育・発達に効果絶大!

水中バランス感覚 …… 陸上バランス感覚  
全身持久力 …… 瞬発力  
心肺機能向上 …… 集中力養成  
水難事故防止 …… とっさの判断力

対照的な水陸での運動がバランスのよい  
発育発達に大いに寄与します。

水泳と体操を週に1回ずつ組み合わせで行います。(2回以上も可)

月額 水泳1回&体操1回 9,600円 (税込10,368円) 2回以上の組み合わせ 11,600円 (税込12,528円)

## くまさんプールの 水泳体験会

新しく始められる方を集めた体験会です。

開催日 **4/15(日) 4/22(日)**

対象 **4才~小学生**

時間 **15:00~16:00**

定員 **30名**

小学2年生以上の方は、通常の授業内での体験もできます。

水泳 **ベビー・キダー  
大人のコース  
随時受付中!**  
通常の授業内で行います。

体操 **全てのコース  
随時受付中!**  
通常の授業内で行います。

普段の授業の雰囲気もわかります。

# 子供のコース

コース(対象)	内容	時間	月額
<b>ベビーコース</b> 親子(満6ヶ月以上)	☆親子で楽しくスキンシップ! 土曜日はパパ(ママ)と一緒に、スイミング!	火・木 11:00~11:45 土 10:45~11:30	週1回 7,200円 (税込7,776円)
<b>キダーコース</b> 未就園児2才半以上	☆未就園児対象、楽しく水なれ! ☆大脳発達・情緒不安定に好ましい効果!	火・水 13:00~14:00	週2回 9,400円 (税込10,152円)
<b>幼児・児童コース</b> 満3才以上	☆泣き虫くん、甘えん坊 さん、カナヅチくんを 大募集。  泳力別に級編成し、担 当コーチが基本から 段階的に指導します。	火・木・金 4才児以上(8~6級) …… 15:20~16:30 5才児以上(8~1級) …… 16:20~17:30 水 満3才以上(8~7級) …… 14:20~15:30 4才児以上(8~5級) …… 15:20~16:30 5才児以上(8~1級) …… 16:20~17:30 土 満3~6才児(8~7級) …… 12:00~13:10 4才児以上(8~5級) …… 13:00~14:10 4才児以上(8~4級) …… 14:00~15:10 5才児以上(3~1級) …… 15:00~16:10 日 満3才以上(8~5級) …… 10:00~11:10 4才児以上(8~4級) …… 11:00~12:10 4才児以上(8~3級) …… 12:00~13:10 5才児以上(2~1級) …… 13:00~14:10	週1回 6,700円 (税込7,236円) 週2回 8,900円 (税込9,612円) 週3回以上 10,100円 (税込10,908円)
<b>特級コース</b> 4泳法習得者	☆4泳法の技術向上と個人メドレー	火~金 17:20~18:30 土 16:00~17:10 日 13:00~14:10	
<b>選手コース</b> 選抜制	☆ジュニア育成からシニアチャンピオンクラスまで		13,600円 (税込14,688円)
<b>ティーンズ・ペアーズ</b> 中学生以上	☆4泳法習得者対象。特級時間帯を何度でも利用できます		3,200円 (税込3,456円)
<b>親子体操コース</b> 親子・2~3才児	☆親子で一緒に楽しく遊ぼう!	火・金 14:00~14:40 水 13:00~13:40 土 9:30~10:10	週1回 7,200円 (税込7,776円)
<b>キダーコース</b> 3~4才児	☆体操の基本を楽しく練習します ☆発育・発達時の神経系に良い効果!	火・金 14:00~14:40 水 13:00~13:40 土 10:15~10:55	週2回 9,400円 (税込10,152円)
<b>幼児・児童コース</b> 4才児~小学生	☆段階をおって基本的 な技術を得得します。 神経系の発達に著し いこの時期に様々な 運動を行う事であら ゆるスポーツに順応 する身体をつくるこ とができます。	火・木・金 4才~6才児 …… 15:10~16:00 4才~小学生 …… 16:10~17:00 / 17:10~18:00 ※木曜日の17:10~は小学生のみ 水 4才~6才児 …… 14:10~15:00 4才~小学生 …… 15:10~16:00 / 16:10~17:00 土 4才~6才児 …… 11:00~11:50 4才~小学生 …… 12:00~12:50 / 13:00~13:50 14:00~14:50 / 15:00~15:50 日 4才~小学生 …… 9:10~10:00 / 10:10~11:00 11:10~12:00 / 13:10~14:00 小学生・中学生 …… 12:10~13:00	週1回 6,700円 (税込7,236円) 週2回 8,900円 (税込9,612円) 週3回以上 10,100円 (税込10,908円)
<b>器械体操コース</b> 小学生・中学生・高校生	☆基本をふまえた上で、 さらに技術を向上。 バック転や宙返り にもチャレンジします	火~金 18:00~19:00 水 17:00~18:00 土 16:00~17:00 / 17:10~18:10	
<b>選手コース</b> 選抜制	☆ジュニア育成からシニアチャンピオンクラスまで		13,600円 (税込14,688円)



**ご入会キャンペーン** 実施中

通常 6,000円 (税込6,480円) **入会金 0円**

4/28 土曜日 までにご入会の方には 右記特典をプレゼント!!

指定 スクール バッグ プレゼント!!

ベビークラス 指定 ベビー用 水着 プレゼント!!

水泳クラス 指定 水着・ヘルパー・水泳帽・タオル入れ プレゼント!!

体操クラス 指定 下シャツ・短パン プレゼント!!

大人のコースにご入会の方 オリジナル プラセーム プレゼント!!

※すこやかコースをご選択の場合、プレゼント用品は水泳クラスもしくは体操クラスのどちらかのセットをお選びいただけます。



## 40年の実績と信頼 高島平スポーツスクール スイミングスクール 体操教室

〒175-0082 東京都板橋区高島平2丁目23番3号 板橋区「すくすくカード」指定事業所

詳しくは…お気軽にお問い合わせください!! ☎ (03) 3935-9531

入会手続きに 必要なもの	入会金 通常 6,000円 (税込6,480円) キャンペーン 期間中につき <b>0円</b>	1ヶ月分の 授業料 ご利用になられる コース料金参照	事務手数料 2,000円 (税込2,160円) 会員登録発行・各種カード作成・ PC入力手数料	ゆうちょ銀行の 口座番号とお届け印 ※授業料は口座からの自動引き落としとなります。 ※引き落とし開始月はお手続き日より異なります。	成人コースのみ 写真1枚 3.5cm×3.0cm スナップ可
-----------------	--	-------------------------------------	---	--	---

入学は毎月、随時受け付けます。希望コース・クラスを決定し、所定の入学願書に必要事項を記入・捺印の上、事務受付へお持ち下さい。受付時間は午前10:00~午後9:00となります。(土曜日は午後7:00、日曜日は午後4:00までの受付となります。毎週月曜日と祝日及び国民の休日はお休みです。)

【その他、年会費等は一切かかりません。】※お申し込み当日は、現金にてのお支払いとなります。(クレジットカードはご利用できません。予めご了承願います。)

受付時間は、午前10:00~午後9:00となります。土曜日は午後7:00、日曜日は午後4:00までの受付となります。毎週月曜日と祝日及び国民の休日はお休みです。

高島平スポーツスクール 検索 <http://www.saitama-swin.co.jp/tsportss/index.html>

