



1回お試し体験会開催!

9月1日(火)~10月28日(水) 子供から大人の方まで1回500円!

ご希望のコースに1回体験ができます。(4週目はテスト週となっておりますので、他の週をオススメします。キンダー・幼児学童)

限定30名!

体験後、1週間以内に入会の場合、お得な特典付き(プレゼント)



ベビー

対象: 6ヶ月~3才
曜日: 水・木・土
特典: ベビー用水着・帽子
事務手数料0円



キンダー

対象: 3才~5才
曜日: 火~土
特典: 指定水着・帽子
事務手数料0円



幼児学童

対象: 3才~5才
曜日: 火~土
特典: 指定水着・帽子
事務手数料0円



スイミングをすべき4つの理由

- 1. 脱メタボ** 常に水の中の抵抗を受けるので、陸上よりも負担がかかりエネルギー消費量も陸上の1.5倍とされています。
- 2. 基礎代謝アップ** 水によって肌が刺激され、血液やリンパ液の流れがよくなり基礎代謝が上がります。
- 3. ストレス解消** 水泳を行うことで幸せホルモン「セロトニン」が分泌され、憂鬱な気持ちを消し去ってくれます。
- 4. 免疫力UP** 水温と体温との差が生じ、体温調整機能が改善され、免疫細胞が活性化します。



サッカー

対象: 年長~6年生
曜日: 水
特典: サッカーボール
事務手数料0円



ダンス

対象: 年長~中学生
曜日: 水
特典: 事務手数料0円



テニス

対象: 1年生~成人
曜日: 火~土
特典: ラケット
事務手数料0円



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツアカデミー石巻

石巻市新館1-2-3

(0225)24-9815

スイミング以外にも、トレーニングルーム、スタジオプログラム、成人テニスと500円で1回体験が可能です。成人の方のお得な特典もご用意しております。お気軽にお問い合わせ下さい。