

## 水泳は初めてにぴったりに！

吸収の早い幼児期からの運動で、基礎体力や運動神経が発達。

柔軟性や全身のバランスのとり方、状況に応じて動く力が身につくので、身体の使い方が上達。ケガや病気をしにくい丈夫な身体づくりに！

**柔軟性！基礎体力！**  
**運動神経！バランス感覚！**

元気・成長・楽しい  
スパールで  
すべて叶えよう！

## 学ぶ場所は学校だけじゃない！

多様な年齢層、違う学区のお友達や先生とのコミュニケーションで集団行動や協調性・マナーが身につきます。



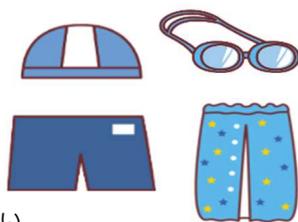
**マナー！社会性！協調性！**

### 《練習に必要なもの》

- ・水着・キャップ
- ・ゴーグル・タオル

指定ではありません。

※持ち物全てに名前を記入して下さい。



## 「出来る」を 自信に！

努力！  
実行力！  
向上心！  
自信！

一級ずつの細かい目標設定で達成感。  
楽しい指導で自信をつけよう！



## 特典

お子様の教室時間中、  
保護者の方も健康づくり！

プール・トレーニングルーム  
**400円**

にて、ご利用いただけます！



※トレーニングルームご利用の際は、内履きをご持参下さい。

お得なクーポンや  
チャレンジ企画も♪

教室休みの  
連絡にも！

アプリで  
最新情報を  
ゲット！



App store/Google Play  
アプリのダウンロードはこちら↑

※感染症対策による休講など、急を要する連絡をさせて頂く場合があります。アプリ登録にご協力をお願いします。

# スクール 時間割表

- ◆当プールでは一期毎に進級テストを行います。
- ◆練習を欠席される場合、アプリのメッセージにてご連絡下さい。
- ◆年間予定は教室カレンダーをご確認下さい。

時間	月	火	水	木	金	土
14:00						幼児
15:00						幼児
16:00	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児	ジュニア
17:00	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア
18:00	チャレンジ	チャレンジ	チャレンジ	チャレンジ	チャレンジ	チャレンジ
19:00						

まずは元気な  
身体づくり！



## 幼児コース

- 対象 3歳～6歳
  - 時間  
14:00～15:00 (土のみ)  
15:00～16:00 (土のみ)  
16:00～17:00 (月～金)
- 水慣れから4泳法(25m)習得までの指導を行います。成長期のお子様に水泳の楽しさが実感できる指導をしていきます。

## ジュニアコース

- 対象 小学生
  - 時間  
16:00～17:00 (土のみ)  
17:00～18:00 (月～土)
- 水慣れから4泳法習得(25m)までの指導を行います。また、体力づくり、水泳の楽しさ、目標を達成する心を習得します。※4泳法習得後チャレンジコースへ進級します。

## チャレンジコース

- 対象 小学生～中学生
  - 時間  
18:00～19:00 (月～土)
- 各泳法のターンを習得し、50m泳げるように練習を行います。また、個人メドレー(100m、200m)の習得を目指します。泳ぐ距離を伸ばし、体力向上や自己記録に挑戦します。

※保護者の方が遊泳されない場合、教室開始30分前からの受付、教室終了30分前後での退水にご協力ください。

## 教室会費

1期(約2ヶ月分)

週1回 ¥5,950 (1期: 7回)  
週2回 ¥9,860 (1期: 14回)

※詳しい日程は教室カレンダーをご確認下さい。  
テスト・教室ともに欠席分の振替は出来ません。

- ◆教室会費は、銀行口座からの引き落としとなります。期毎の休会・退会は、引き落としの都合上、申請締め切り日までに必ずご連絡ください。(別紙参照)  
届出の提出がない場合は、会費を引き落とさせていただきます。
- ◆教室会費は返金・翌月への繰り越しはできません。
- ◆チャレンジクラスへの進級による時間変更理由での退会においても返金は致しかねます。



## 選手コース ★★★★★

- 対象 小学生～高校生
- 競技力向上を目標に、より専門的な技術指導を行い、競技会に参加します。※選手コースへの入会は指導スタッフの推薦が必要となります。

### 《申し込み方法》

スパール受付にて  
申込用紙をご記入ください。

※教室会費引落とし口座をご準備ください。

## お問い合わせ・お申し込み

山形県民の海・プール スパール  
指定管理者 NPO法人健康づくりサポート東北21

997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41 - 86  
TEL/FAX 0235-68-5121  
ホームページ: <https://spall.jp/>

