

# 太陽フィットネスクラブ石見システム表(子供)

| 時間帯                 | 火           | 水          | 木           | 金           | 土           | 日           |
|---------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 10:30<br>～<br>11:30 |             |            |             |             | C7<br>幼・小・中 | C6<br>幼・小・中 |
| 13:30<br>～<br>14:30 | P1<br>親子    |            |             |             | P2<br>親子    |             |
| 15:00<br>～<br>16:00 | A1<br>幼・小・中 |            | A2<br>幼・小・中 |             | A4<br>幼・小・中 | A5<br>幼・小・中 |
| 16:30<br>～<br>17:30 | B1<br>幼・小・中 | 幼児<br>体育教室 | B2<br>幼・小・中 | B3<br>幼・小・中 | B4<br>幼・小・中 | B5<br>幼・小・中 |
| 18:00<br>～<br>19:00 | C1<br>幼・小・中 |            | C2<br>幼・小・中 | C3<br>幼・小・中 | C4<br>幼・小・中 | C5<br>幼・小・中 |

## ○レッスン内容

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 親子 (P) コース (6ヶ月～3歳以下)        | 発達しやすい神経、筋肉に刺激を与え、身体能力が上がり成長を促します。   |
| 幼・小・中コース (3歳～)               | 水慣れから始まり、4泳法をバッチリマスター<br>心肺機能の向上、喘息・アトピー予防にも！  |
| 選手コース・育成コース                  | 泳力向上、競技会参加を目標としています。<br>【育成】 火・木 18:00～19:00 土 8:30～10:00<br>【選手】 火～金 19:00～21:00 土・日 8:00～10:00 |
| 幼児体育教室<br>4～7歳児<br>(小学1年生まで) | 「走る」「飛ぶ」「投げる」といった基本動作や、リズムに合わせた動きを取り入れます。心と身体を育てます。<br>○必要なもの 運動できる服装・室内用くつ・タオル・飲み物              |

## ○料金 (税込表示)

|     |     |        |
|-----|-----|--------|
| 入会金 |     | 5,500円 |
| 会費  | 週1回 | 6,600円 |
| 会費  | 週2回 | 8,250円 |
| 会費  | 育成  | 8,250円 |
| 会費  | 選手  | 9,350円 |

※年間払いは、11ヶ月分の料金でお得です。  
ただし、期間中はコース変更、休会、退会はできません。

## ○スクール指定品 ※幼・小・中コースは、水着・キャップ・スクールバッグが指定となります。

|      |     |        |                  |
|------|-----|--------|------------------|
| 水着   | 男の子 | 3,410円 | (SSサイズ以上 3,630円) |
|      | 女の子 | 4,730円 | (SSサイズ以上 4,950円) |
| バッグ  |     | 2,750円 |                  |
| キャップ |     | 660円   |                  |

## ○泳力認定 (希望者のみ)

益田の地で、あなたも泳力認定が受けられます。  
泳力認定とは、文部科学省認可の社団法人日本スイミングクラブ協会が定めた全国統一の泳力に基づき、あなたの泳力を認定するものです。

## ○バス路線 週一回 (月4回) 1,100円 週二回 (月8回) 1,540円

| 曜日     | 火      | 水      | 木 | 金      |        | 土      |               |
|--------|--------|--------|---|--------|--------|--------|---------------|
| 路線     | 中西     | 鎌手     |   | 津和野    | 中西     | 鎌手     | 須佐 六日市        |
| 対象レッスン | 16:30～ | 18:00～ |   | 18:00～ | 18:00～ | 10:30～ | 15:00～ 15:00～ |

※益田市内の方は、ご相談下さい。

## ○託児

毎日、育児で大変なお母さん。気軽に託児所を利用してリフレッシュしてください。  
火～金曜日 13:00～16:00 会員： 550円/日 (2人目 220円引き)  
※ミルク、紙オムツはご持参ください。 月一括 3,850円  
※保険料 300円 (年1回) 会員外： 770円/日 (2人目 110円引き)

