



こうでらスイミングは できる力を 引き出します!

基礎からしっかりと体力づくりをし、技術を身に付けていきます
16段階の成長を実感できる 進級カリキュラム

STEP 1 水慣れ・水遊び 16級～13級 <p>まずは水と楽しむことから始め、水中でのバランス感覚や呼吸方法を覚えます。また、浮くことやキックの初歩を学びます。</p>	STEP 2 泳ぎの基礎動作 12級～10級 <p>本格的なキック練習を行い、脚力や姿勢、心肺機能などの鍛錬も行います。ストロークといわれる腕の動きも習得し、徐々に泳ぎの基礎を作っていきます。</p>	STEP 3 4泳法マスター 9級～5級 <p>クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順に習得します。クロールは最終的に50m、他は25mを完泳できる泳力を身につけます。</p>	STEP 4 初心育成・競泳 4級～1級 <p>4泳法をマスターしたら、今度は泳形練習から競技水泳へと切り替わっていきます。「タイムが縮まる」という、目に見えやすい形で練習の成果が得られます。</p>
--	--	---	--

こうでらスイミングは設備が充実しているため、安心・安全!

- Point 1** 1日24時間、常に水を循環させてろ過をし、定期的な水質点検で維持・管理をしているのでいつもきれいな水で泳げます。
- Point 2** 安心・安全なプールでたくさん泳ごう! 幼児低学年をはじめ、初心者にはとても好評な可動式プールでの練習で、水深は90cmで練習を行います。上級者は、日本水泳連盟公認の競泳用プールでの練習になります。

だから人気の習い事!
5つのメリット

メリット 1 免疫力が強い体に 水泳は常に水圧がかかっているため、全身の筋力をバランスよく鍛えられ、基礎代謝が上がります。また、優れた有酸素運動の一つで、身体の各所に空気が運ばれ、免疫細胞の活性化に繋がります。さらに、水中では一定の体温を維持するために、体温調節機能の向上が見られ、風邪を引きにくい身体になります。	メリット 2 心肺機能の強化 水泳は全身運動によって大量のエネルギーを消費します。そのため、酸素の運搬が活性化し、心臓の機能が向上、肺機能も高まり、効率よく酸素を取り込めるようになります。肺機能の向上は、喘息予防・軽減に効果があると言われています。	メリット 3 運動量が多いスポーツ 水泳はカロリー消費量が非常に高いスポーツです。 子どもが60分間運動した場合 ※体重20kg <table border="1"> <tr><th>スポーツ</th><th>カロリー消費</th></tr> <tr><td>水泳</td><td>957kcal</td></tr> <tr><td>ジョギング</td><td>160kcal</td></tr> <tr><td>テニス</td><td>132kcal</td></tr> </table>	スポーツ	カロリー消費	水泳	957kcal	ジョギング	160kcal	テニス	132kcal	メリット 4 怪我をするリスクが少ない 水泳は浮力を利用することで体への負担が少なく、陸上で衝撃を受けやすい骨や関節部(腰・膝・足首など)へのリスクが少ないです。怪我の心配が少ないということは、効率的に運動量を増やせるスポーツといえます。	メリット 5 全身の筋力UPにより姿勢が良くなる 身体を動かさないと筋力が低下し、姿勢悪化に繋がります。水泳は運動不足の解消に加え、全身の筋力が育つので効率よく姿勢改善を行えます。さらに、姿勢がよくなることで脳への血液循環がよくなり、頭の良い子に育つと言われているのです。
スポーツ	カロリー消費											
水泳	957kcal											
ジョギング	160kcal											
テニス	132kcal											

入会金 (入会時のみ)

2,100円 (税込)

■会費振替方法 / 指定金融機関の【兵庫西農協】もしくは【但陽信用金庫】にて当月の10日の自動振替となります。初月の会費は現金にて納入ください。
 ■年度毎の練習日は、年間42回制(4月～3月)となります。

いつでも 年会費無料

※手続きは全て受付にて承ります(電話での受付はできません)

月会費

週1回コース	4,900円 (税込)
週2回コース	6,400円 (税込)
中学生コース	7,400円 (税込)
マスターコース ※成人のみ	7,400円 (税込)
育成・選手コース ※担当コーチによる推薦選抜	
育成	7,400円 (税込)
選手	7,900円 (税込)

入会手続きに必要なもの

通帳・届出印 JAもしくは但陽信用金庫

入会金・初月会費

指定用品代
 【男子水着】 2,100円(税込) 【女子水着】 3,650円(税込) 【帽子】 550円(税込)

**2022年7月～9月入会で
 スクール水着&キャッププレゼント**

※ご退会後1年未満の方は、入会金無料のみの特典となります。

新型コロナウイルス感染 予防対策 を実施しています!

館内換気	入館制限	対人距離確保
------	------	--------

館内の消毒を徹底
 更衣室及び観覧席定員制
 プール内スタッフ水中専用フェイスマスク着用
 スタッフ及び来館者の体温チェック

一般遊泳利用者の皆さまへお願い
 ●受付簿・体温チェックシートの記入と確認をしてご利用していただきます
 ●館内はすべてマスクの着用をお願いします

姫路市立 香寺温水プール

〒679-2151 兵庫県姫路市香寺町香呂239-1
 【開館日】 火曜日～日曜日 午前9時30分～午後9時(日曜日は午後6時閉館)
 【休館日】 毎週月曜日及び年末年始(臨時に休館する場合があります) ※開館時間を変更する場合があります。

Tel.079-232-7997 Fax.079-232-5557

Sunny & Swims
 管理・運営
 神姫バスグループ&サンスイミング共同事業体
 神姫バスグループとサンスイミング(山陽不動産株式会社)の2社が協力して香寺温水プールの管理・運営を行います。

一般利用料金表

*大人:高校生以上
 *小人:中学生以下
 *ファミリーは大人と小人のペア

	1時間	回数券 (1時間×11回分)
大人	250円	2,500円
小人	120円	1,200円
大人障がい者	120円	1,200円
小人障がい者	60円	600円
ファミリー	350円	3,500円

