

こんな効果にも期待

楽しく運動したい

達成感を味わいたい

バランス感覚を身に付けたい

お友達がたくさんほしい

自分に自信を持ちたい

幼児期の運動は
将来の『宝物』

お父さん! お母さん!!
幼児期の運動は将来の宝物です!

身体の発育発達度合いの指標として有名な「スカモンの発育・発達曲線」によると神経系統は5歳頃には80%まで急成長し、プレ・ゴール デンエイジと呼ばれています。この時期に習得した運動スキルは、その後の成長に大きな影響を与えます。この大切な時期に、水泳と体操がセットになっている当スクールで全身運動を始めましょう。コース設定は3歳児・4～5歳児・5～6歳児・小学生と水泳の習得度だけでなく、子供たちの発育発達を考慮してカリキュラムが組まれています。

春休み短期水泳教室 参加者大募集!!

プロが教える
「こだわり指導」5日間!!
正しい効果は正しい指導から

インターナショナルスイミングでは、3歳児、4～5歳児、5～6歳児、小学生以上というようにコースが設定されています。水泳の習得度だけではなく、子供の発育・発達を考慮した指導カリキュラムが組まれているのです。

運動神経の発達には脳や神経の基礎が形成される
幼少期こそ勝負!! 神経系統が急成長するこの時期に
全身運動のスイミングを始めましょう

板キック・背面キック・クロール・背泳ぎ
5日間で25mにチャレンジ!!

2026年 春休み短期教室 日程

3月31日(火)～4月4日(土)

時間 8:30～10:15

対 象		内 容	定 員
新1年生 以上	初めての方	水慣れ・背泳・クロールの基本	70名
	現会員・短期友の会	無級～3級	

参加費

新規、短期友の会会員の方
7,000円(税込)
定期コース会員の方
6,000円(税込)

ご入会特典

5日間短期コース受講の上、
4月11日(土)までご入会で

入会金 **¥0**
初回月の月謝 **¥0**

スクール指定水着・
キャップ・ゴーグル
プレゼント!!

※※3ヶ月以上継続が条件です。

バスルート

◎柴宮・荒井・久留米・名倉方面
◎小原田方面

INTERNATIONAL
SWIMMING
KOHRIYAMA-MINAMI

インターグループは、おかげさまで55周年。その指導効果と素晴らしさは、長年の実績が証明しています。

郡山南インターナショナルスイミングスクール

〒963-0105 郡山市安積町長久保2丁目7番3号

郡山南スイミングスクール

検索

電話、ホームページお問い合わせフォームより予約可能

☎ 024-947-0018 (代)

のびのび動いて
グングン成長!

スイミングなら、楽しみながら全身をしっかり動かして、運動不足や体力づくりの悩みもスッキリ解消! 水の中だからこそ、体力・免疫力・協調性・自信まで、子どもたちの“できる力”がぐんぐん育ちます。

春の2大 キャンペーン!!

無料体験会開催

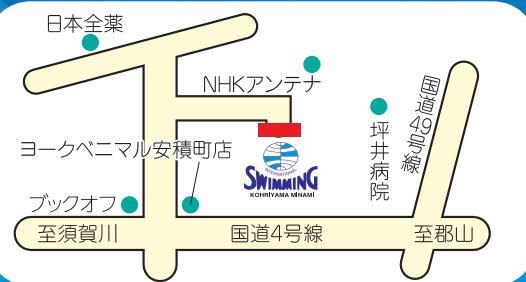
日時 2月23日(月)・3月20日(金)
AM10:00～AM11:00

対象 3才～小学生

定員 各日30名

持ち物 お持ちの水着、水泳キャップ、
ゴーグル(あれば)、タオル

入会特典 入会金**¥0**+初月月謝**無料**+
水着プレゼント ※3ヶ月継続が条件です。
※開始は3月か4月となります。



月会費

幼児～学童	成人
週1回/7,260円 週2回/8,910円	月5回/7,260円 フリー/8,910円

入会金

6,600円

※上記金額は全て税込です。

スクールイン体験コース

日時 3月2日(月)～4月28日(火) **参加費** 550円(税込)

入会特典 体験日から1週間以内に入会手続きをして頂いた方に限り

子供▶入会金**¥0**+初月月謝**¥0**+水着プレゼント!

大人▶入会金**¥0**+初月月謝**¥0**

※3か月以上継続が条件です。

【お子様】子供定期コース体験時間

コース	対象	曜日	時間
A	3才～未就学児	月～土	14:00～15:30
B	5才～小学2年生	月～土	15:00～16:30
C	小学1年生～	月～土	16:00～17:30
		土	11:00～12:30
D		土	17:00～18:30

3歳児レッスン
動画QRコード



幼児レッスン
動画QRコード



【大人】大人定期コース体験時間

コース	対象	曜日	時間	内容
K	男性・女性	月・木	9:30～10:30	水中 ウォーキング 水中体操
		水	11:30～12:30	
U	男性・女性	月～金	12:30～13:30	初心者指導 フリーコース
		土	13:00～14:00	
H	女性のみ	火・金	11:30～12:30	初心者指導
G	男性・女性	月～金	20:00～21:00	初心者指導 フリーコース



この春無理なく動いて笑顔を増やそう!
健康長寿に向けてフレイル予防!!

フレイルとは?

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイル予防の
3つの
ポイント

フレイル予防とは、高齢者が加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害や要介護状態に陥るリスクを減少させるための取り組みです。

身体的活動 栄養管理 社会的つながり 定期的な健康チェック

- ①**栄養▶食事の改善** 食事は活力の源です。バランスの取れた食事とお口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。
- ②**身体活動▶ウォーキング・ストレッチなど** 運動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。
- ③**社会参加▶趣味・ボランティア・就労など** 趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。

電話、ホームページお問い合わせフォームより予約可能

スクールバスは曜日ごとに各方面に運行しています。
詳しくは受付(TEL.947-0018)までお問い合わせ下さい。

※必ず予約が必要となります。(電話予約のみ)
※30分陸上体操、1時間水中レッスンとなっております。
(大人の方は1時間水中レッスンのみとなります。)
※体験コースでのバス利用はできません。
※当スクールが初めての方のみとなっております。



INTERNATIONAL
SWIMMING
KOHRIYAMA-MINAMI

郡山南インターナショナルスイミングスクール

〒963-0105 郡山市安積町長久保2丁目7番3号 FAX. 024-947-0017 受付時間/9:00～19:00
<http://www.minami-iss.jp/> もしくは 郡山南スイミングスクール 検索

☎ 024-947-0018 (代)