

幼児期の運動は 将来の『宝物』

Q なぜ幼児期の
運動がいいの？

A. ゴールデンエイジって聞いたことありますか？
身体の発育発達度合いの指標として有名な
「スキヤモンの発育・発達曲線」によると、神経系統は
5歳頃までに80%まで成長し、12歳でほぼ100%に
なります。最も吸収しやすいこの時期に、水泳や体操で
全身運動を行って運動習慣を身につける事が大切です！

春はインターナショナルで

ホップ

ステップ
スイミング!!

無料
体験
開催中!

春の入会キャンペーン

① スクールイン無料体験コース

4月1日(水)～5月30日(土)

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

◎ご兄弟やお友達と同じ時間に
体験できます。
◎ご都合の良い日を1日選んで
いただいて、前日までにご予約
下さい。
(電話、ホームページお問い合わせ
フォームより予約可能)
◎当スクールが初めての方のみ
となっております。
◎日曜日はすべて休館日となっ
ております。
◎4月29日(水)～5月6日(水)は
休館日となっております。

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



② 1日無料体験会

4月29日(水)	AM10:00～11:00
5月24日(日)	AM10:00～11:00
6月28日(日)	AM10:00～11:00

対象 3才～小学生
定員 各日30名
持ち物 水着、キャップ、
ゴーグル(あれば)、バスタオル

入会特典

体験から1週間以内に
ご入会手続きを
された方に限り

① 入会金6,600円▶**無料** ② 初月月謝**無料**
③ **スクール水着プレゼント**



インターグループは、おかげさまで57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)

春の入会キャンペーン

この春、思い切ってスタートしよう!

適度な運動で基礎代謝を上げて免疫力アップ!!

楽しく運動不足を解消しませんか!

適度な運動とは?

- ① 呼吸があまり乱れず楽しく続けられること
- ② 体が温まり軽く汗をかく
- ③ 心拍数が1分間に90~100回程度

運動は交感神経の刺激につながるため、副交感神経が優位になる夜ではなく、出来るだけ『朝』行うことが望ましいといえます。

基礎代謝を上げるには?

体の筋肉の約7割は下半身にあると言われています。そのため、水中ウォーキングや水中運動で下半身を鍛える運動がおすすめです!!

スクールイン無料体験コース

4月1日(水)~5月30日(土)

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	女性のみ	月~金	12:30~13:30	・初心者指導 ・フリーコース
		土	13:00~14:00	
H	男性・女性	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

◎会員の方と同じ時間にスイミングを体験できます。

◎ご都合の良い日を1日選んでいただいて、前日までにご予約下さい。(電話、ホームページお問い合わせフォームより予約可能)

◎当スクールが初めての方のみとなっております。

◎日曜日はすべて休館日となっております。

◎4月29日(水)~5月6日(水)は休館日となっております。

入会特典

体験から1週間以内にご入会手続きをされた方に限り

- ① 入会金6,600円▶**無料**
- ② 初月月謝**無料**



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

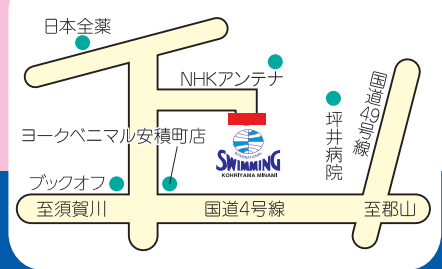
社会的つながり

定期的な健康チェック

フレイル予防の3つのポイント

- 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。

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。



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 | 検索

☎ 024-947-0018 (代)