

はじめよう!! リックル スイミングスクール



ベビー

【対象】 6カ月～3歳未満
 【時間】 11:00～12:00
 【曜日】 水曜日・土曜日
 【定員】 なし

キンダー

【対象】 3歳～5歳
 【時間】 14:00～15:00
 【曜日】 火曜日・金曜日
 【定員】 5名

ジュニア

【対象】 ①3歳～小学生 ②小学生～③小学生～中学生
 【時間】 ①15:00～16:15 ②16:15～17:30 ③17:15～18:30
 【曜日】 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日 (①②③共通)
 【定員】 ①③50名/②50名※定員に達した場合、予約となります
 ※土曜日J-9 時間/14:00～15:00 定員/35名

	11:00	12:00	14:00	15:00 15:15	16:15 16:30	17:15 17:30	18:30	19:00			
月				体操	①J-1	体操	②J-5	体操	③J-12		
火			体操	K-2	体操	①J-2	体操	②J-6	体操	③J-13	
水	ベビースイミング			体操	①J-3	体操	②J-7	体操	③J-14		
金			体操	K-4	体操	①J-4	体操	②J-8	体操	③J-15	
土	ベビースイミング			体操	①J-9	体操	①J-10	体操	②J-11	体操	③J-16

スイミングってこんな効果があるんです!!

全身をバランスよく鍛えられる!!

水泳による全身運動は基本的な体力をつけ、芯の強い丈夫な身体をつくります。そして左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

風邪をひきにくくなる!!

スイミングは体温よりも冷たい水の中で運動するので体温調節する力が鍛えられ風邪をひきにくい丈夫な身体づくりに繋がります。

ぜんそく改善に大きな効果!!

プールはほこりが少なく湿度が高い環境です。また水圧を受けながら呼吸することにより喘息発作の軽減や呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。

泳げることは宝物!?

「歩く」「走る」は習わなくても身につきますが「泳ぎ」は習わないとできません。身につけば宝物になるでしょう!!学校の授業や海水浴、また水の事故から身を守るためにも身につけたいですね♪

見学随時OKです!!お気軽にお越しください♪ お問い合わせは ☎078-857-2000

スイミングだけじゃない!! リックルジュニアスクール

フアンシールバレエ

バレエに必要な体づくりやマナーを習得します
踊る楽しさ、喜びの中で柔軟性・リズム感を養い
正しい姿勢や集中力を身につけます

□毎週 火曜日・水曜日

時 間	対 象	料 金
16:15~17:15	4歳~小学1年生	会員:6,050円
17:20~18:20	小学2年生~	一般:6,600円
17:20~18:50	トウシューズ使用 小学生	会員:6,600円 一般:7,150円

※17:20~クラスは週2回登録可能です。

□週2回

時 間	対 象	料 金
17:20~18:20	小学2年生~	会員:11,000円 一般:11,550円
17:20~18:50	トウシューズ使用 小学生	会員:12,100円 一般:12,650円

※1回体験:¥1,100

ご見学は随時可能です!!お気軽にお越しください☆
体験の場合は、希望日の1週間前までにご予約が必要です

FITNESS COMMUNITY **RicL** フィットネスコミュニティ リックル
〒658-0032 兵庫県神戸市東灘区向洋町中5丁目13番地 クリエイトセンター2F

●平日/10:00~22:00 ●土曜日/10:00~21:00 ●日祝日/10:00~18:30
※休館日/毎週木曜日・夏季・年末年始

▼お問い合わせ・資料請求・体験のご予約はコチラから

Tel:078-857-2000
Fax:078-857-2984

真正会 空手教室

空手を通じて優しい心を育て健康的な体づくりを

□毎週 木曜日

時 間	対 象	料 金
17:30~18:30	4歳~中学生	会員:6,050円 一般:6,600円

※1回体験:無料



FITNESS COMMUNITY **RicL** HPホームページ

f Facebook

