

期間・時間 複数回受講OK!

3/26木・27金・29日

31火・4/1水・2木・3金

9:00▶10:00 定員 各日80名

3/28土 12:15▶13:15 定員 40名

受講料 1日 1,650円

対象 一般/会員/2歳半~

水着・帽子は現在お持ちのものをご利用いただけます。

早期お申し込み特典

3/15日までに水泳体験教室受講料をお支払い完了で

330円OFF!

※初回申し込み時のみ、お一人様1回限り有効です。

お申し込み締切

●各受講日3日前まで(4/2日は3/29日まで)

※原則受講日前日以降のキャンセルは返金できません。(3/31日は3/29日まで)

コモノ・スイミングスクール

春休み 水泳体験教室

2/18火 受付スタート!

電話・インターネット予約OK!

今だけの 本科コース入会特典 ※特典は他の特典との併用はできません。

水泳体験教室と本科コースの 同時入会で 3月4月

入会金 通常価格 2,200円 0円 + 水着 + バッグ + 帽子

水泳体験教室 受講料 1日分 0円

最大 10,000円 相当プレゼント!!

※本科コース“3ヶ月以上継続の方”に限ります。※初回申し込み時のみ。

水泳体験教室受講後に 本科コース入会で 4月5月

入会金 通常価格 2,200円 0円 + 水着 + バッグ + 帽子

※本科コース“3ヶ月以上継続の方”に限ります。

※掲載価格は税込価格となります。

本科コース入会お申込み時に必要なもの

入会金 2,200円 + 年会費 3,300円 + 月会費 各コースにより異なります。 + 銀行口座番号 + お届け印 + 水着・帽子・バッグ・マークは、指定のものをご購入していただきます。 5,445円~

コモノ・スイミングスクール

お申し込み・お問い合わせは

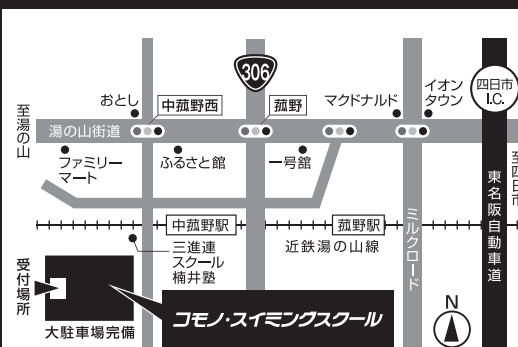
059-394-3200

〒510-1233 三重県三重郡菟野町大字菟野2418 FAX.059-394-5041

営業時間 10:00~20:00(日曜日は18:00まで)

休館日 毎週月曜日・祝日

ホームページからでも各種情報をご覧いただけます http://www.comono.jp



3月 同時開催 小さなお子様向け♪ 月会費のみでOK! 1ヶ月体験会

ベビーコース ウォーターファニーコース



3月1ヶ月体験会後に 本科コースご入会で

ベビーコース

入会金 0円

ベビー スイムキャップ プレゼント!!

ウォーターファニーコース

入会金 0円

指定用品一式 水着 + バッグ + 帽子

2020年4月より
コース時間帯と会費



まずは**体験から** **無料体験レッスン**
随時受付中!!

休んでも**安心**

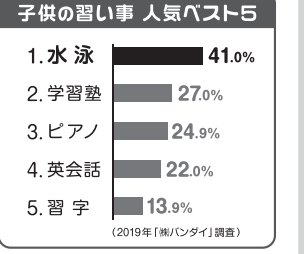
無料振替制度あり
(2020年4月~2021年3月)

「水泳」は体に脳に良いこといっぱい!

中でも**3才~12才**
ゴールデンエイジの**この時期が**
一番効果的です!

① **なぜ「水泳」が人気なの?**

男女を問わず人気のある「水泳」ですが人気の理由として生後すぐから始められ、費用もそれほどかからずに続けられることや、「丈夫な体づくり」を挙げる人が多いです。



体を動かす神経回路が最も発達するこの時期に水泳を習うことはさまざまな場面でプラス効果が出ます。逆にこの時期を逃すと効果は薄れていきます。泳ぎを教えるのに早すぎるということはありません。

- ② 成長期に適した障害のない運動
- ③ 水中運動なのでバランスが良くなる
- ④ 基礎体力がつく
- ⑤ 心肺機能の向上
- ⑥ カラダが丈夫になる
- ⑦ 自信・自立性など精神面での効果
- ⑧ 水難事故、いざという時のために…
- ⑨ 脳の発達にも効果!?

キッズスタジオ“1日無料体験”受付中!!

コースのご案内
●無料体験・ご見学は随時受付しております。
●レッスン開催場所/コモノ・スイミングキッズスタジオ

体操教室

鉄棒・マット・跳び箱の3種目に加え基礎となる基礎トレーニングを取り入れることで、運動の苦手なお子様にも運動に興味を持ちチャレンジする気持ち育てていく教室です。もちろん、運動の得意なお子様には日常チャレンジできない技にも挑戦していただきます。

対 象/年少~小学生[50分]
定 員/各コース6~10名
指導者/ITOキッズ体操教室 伊藤芳子

●年間スケジュール通り
月会費 **5,500円**

体操土曜日1 原則として第1・2・4土曜日/PM2:10~PM3:00(年少~年長)

体操土曜日2 原則として第1・2・4土曜日/PM3:10~PM4:00(年少~年長)

体操土曜日3 原則として第1・2・4土曜日/PM4:10~PM5:00(年長~小学生)

対 象/年少~小学生[50分]
定 員/各コース6~10名
指導者/ITOキッズ体操教室 伊藤芳子

●3月(年間スケジュール通り)
月会費 **4,400円**

親子でgyms

gyms1 原則 第1・2・3金曜日/AM 9:10~AM10:00

gyms2 原則 第1・2・3金曜日/AM10:10~AM11:00

対 象/親子1才~[50分]
定 員/8組
指導者/伊藤芳子

●3月(年間スケジュール通り)
月会費 **3,300円**

空手教室

空手教室1 土曜日/AM 9:00~AM10:20(初級・中級)

空手教室2 土曜日/AM10:30~AM11:50(初心者)

対 象/5才~小学生[80分]
定 員/10~12名
指導者/NPO法人 日本徒手空拳道連盟 伊藤明

●年間スケジュール通り
月会費 **4,950円**

キッズ・リズムダンス

ダンス1 火曜日/PM4:30~PM5:15(小学校2年生~小学校6年生)

ダンス2 水曜日/PM5:15~PM6:00(年中~小学校4年生)

対 象/年中~小学生[45分]
定 員/10~12名
指導者/JAFキッズ エアロビクス認定指導員 湯浅結子

●年間スケジュール通り
月会費 **4,950円**

女性のヨガ&ストレッチ教室

女性のヨガ 火曜日/PM5:25~PM6:10

対 象/高校生以上の女性[45分]
定 員/10名
指導者/ヨガインストラクター 加藤みき

●年間スケジュール通り
月会費 **5,280円**

バレエ

バレエ1 金曜日/PM4:15~PM5:00(幼児)

バレエ2 金曜日/PM5:00~PM6:00(小学生)

対 象/幼児~小学生[45分]
定 員/10~12名
指導者/美利奈バレエスクール 平野明里

●年間スケジュール通り
月会費 **5,280円**

スイミングコース

●レベルに応じてレッスンします
●対象/2才6ヶ月~15才(中学生)
●60分授業

A1 ~ F3

月会費
週1回 **6,600円**
週2回(W) **8,140円**

ウォーターファニーコース

●幼児水慣れ・水遊びコース
●対象/2才~小学校入学まで
●45分授業

WF1 WF2 WF3 WF4

月会費
週1回 **5,500円**
週2回 **6,050円**
週3回 **6,600円**

ベビーコース

●対象/生後6ヶ月~3才未満のベビー&保護者
●45分授業

ベビー1 ベビー2

月会費
週1回 **6,050円**
週2回 **6,600円**

特別コース

●コーチ承認要

育成 月会費 **8,800円**
選手 月会費 **9,350円**

会員無料振替授業(要申込) お休みなした授業の内2回までは、お休みなした月および翌月末までのお好きな曜日、時間へ振替することができます。

レッスンタイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
AM 9:00				gyms1(第1・2・3金曜日) 9:10~10:00	E1 9:00~10:00 空手教室1 9:00~10:20	F1 9:00~10:00
10:00				gyms2(第1・2・3金曜日) 10:10~11:00	E2 10:05~11:05 空手教室2 10:30~11:50	F2 10:05~11:05
11:00		WF1 10:30~11:15 ベビー1 10:30~11:15	WF2 10:30~11:15 ベビー2 10:30~11:15		E3 11:10~12:10	F3 11:10~12:10
PM 12:00						ご家族自由遊泳 12:15~2:15
1:00						
2:00					E4 1:20~2:20	
3:00					E5 2:25~3:25	
4:00		B1 3:10~4:10 体操水曜日1 3:10~4:00	C1 3:10~4:10 WF3 3:10~3:55 体操水曜日1 3:10~4:00	D1 3:10~4:10 WF4 3:10~3:55	E6 3:30~4:30	
5:00	A1 4:15~5:15 ダンス1 4:30~5:15	B2 4:15~5:15 体操水曜日2 4:05~4:55	C2 4:15~5:15 体操水曜日2 4:10~5:00	D2 4:15~5:15 バレエ1 4:15~5:00		
6:00	A2 5:20~6:20 女性のヨガ 5:25~6:10	B3 5:20~6:20 ダンス2 5:15~6:00	C3 5:20~6:20 体操水曜日3 5:10~6:00	D3 5:20~6:20 バレエ2 5:00~6:00	選手/育成 4:40~6:40	
7:00	A3 6:25~7:25 選手/育成 6:30~8:30	B4 6:25~7:25 選手 6:30~8:30	C4 6:25~7:25 選手/育成 6:30~8:30	D4 6:25~7:25 選手 6:30~8:30		
8:00						
9:00						

2020年4月より スイミングレッスン ※日曜日PM12:15~PM2:15のご家族自由遊泳・フリーコースは、全ての会員の方、及びご家族がご利用できます。 ※ベビーコース、ご家族自由遊泳の時間帯はジャグジープールの使用が可能です。

とっても楽しみ!! **イベント案内**

- 年間表彰式 ●水上運動会 ●遠足
- サマーキャンプ ●日帰りスキーツアー
- 初泳ぎチャリティーイベント

会員特典

ご家族自由遊泳(フリーコース)のご案内
日時 日曜日/PM12:15~PM2:15 原則として小学生以下は保護者同伴
※スクール会員の本人及びご家族・お友達【本人同伴の場合】無料(ご利用のプール施設を指定してください)
※一般の方(会員外)お一人様550円

親子会員

プール会費+(2,200円~/月)
お子様の練習時間にあわせて、付添い保護者の方は、コモノ・フィットネスクラブでフレッシュアップしていただけます。
※詳細はプール受付へお問い合わせください。

※掲載価格は税込価格です。