



# 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
- STEP 2 泳ぎの基礎動作  
12級～10級
- STEP 3 4泳法マスター  
9級～5級
- STEP 4 初心育成・競泳  
4級～1級



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。



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。



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。



4泳法をマスターしたら、今度は泳形練習から競泳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。

## こうでらスイミングは設備が充実しているので、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!

## 水泳の5つのメリット

### メリット 1

#### 免疫力が付き強い体に

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

### 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

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、**全身の筋肉が育つことで効率よく姿勢改善**を行えます。



### 入会金 (入会時のみ)

2,500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**

キャンペーン  
期間中無料

### 月会費

週1回コース 5,700円 (税込)

週2回コース 7,500円 (税込)

中学生コース 8,700円 (税込)

マスターコース ※成人のみ 8,700円 (税込)

育成・選手コース ※担当コーチによる推薦選抜

育成 8,700円 (税込) 選手 9,200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

会員証発行料 <100円>

#### 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)

2023年3月～5月入会で  
スクール水着&キャッププレゼント

### 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

\*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)

\*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。

## 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

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

	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

\*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

