

# スイミングって すごいです!



**全身がバランス  
よく鍛えられ  
基礎体力もつく!**

浮力により体への負担が軽く  
関節や骨に負担をかけずに  
運動ができます。  
他のスポーツとは違い、左右  
対称の動きを繰り返すので、  
全身の筋肉がバランスよく鍛  
えられます。

**心肺機能  
の向上!**

胸に水圧がかかるため呼吸  
筋が活発に働き、効率よく心  
肺機能を向上させることが  
できます。

喘息にも効果あり!

**免疫力の  
向上!**

皮膚刺激による血液循環促  
進と免疫力向上により風邪を  
引かない体作りに最適。

# 秋の入会 キャンペーン

入会特典

**入会金** 通常 3,240円(税込)

+

**初回月会費** 通常 7,020円  
~9,612円(税込)

**0円**

締切  
9月30日(日)  
16:00まで

ご入会時に用意頂くもの

**WEB入会予約だとお手続きがスムーズになります。**

年会費  
3,888円(税込)

翌月分月会費  
7,020円~9,612円(税込)

預金通帳  
or カード

届出印

※入会特典は入会後4ヶ月以上継続して頂けることが条件です。4ヶ月未満で退会される場合は、対象外となります。再入会の方は、退会後3ヶ月以上経過している方に限らせて頂きます。



**無料送迎バスあります!**

詳しくは  
お問い合わせ下さい。

スクールバス  
運行情報

キッズダンス・かけっこスクールの入会・体験も受付中♪



**スポーツクラブセイシン千代田**

エスポット  
静岡東店近く

TEL.054-263-1525

〒420-0810 静岡市葵区上土2-20-25  
受付時間◆火~土10:00~19:00/日・祝10:00~16:00  
休館日◆月曜日

日本  
スイミングクラブ協会  
加盟店



**スポーツクラブセイシン葵の森**

安西橋  
すぐ

TEL.054-275-1010

〒420-0007 静岡市葵区柳町207  
受付時間◆月・火・水・金・土10:00~19:30/日・祝10:00~16:30  
休館日◆木曜日

H29年度 優秀スイミングクラブ賞受賞