

東大生の65%が、 幼少期にスイミングを経験!!

水中では、水の感触や流れ、
水力・浮力といった様々な情報を、
全身で感じ取ります。
これらは脳細胞も刺激、
脳が活性化され、数学や科学系の
スキルも鍛えられると
言われています。



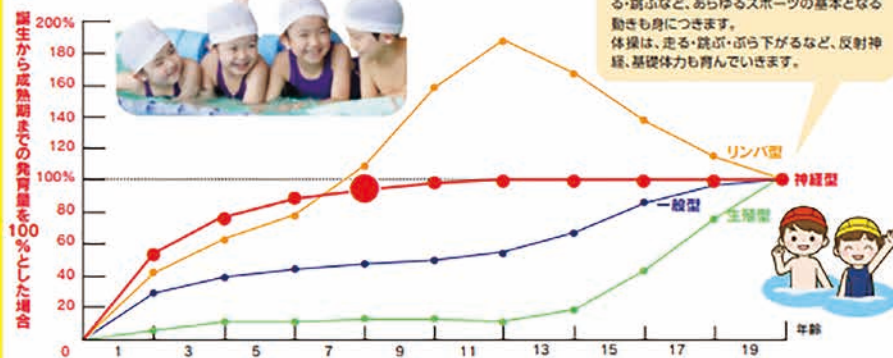
逃さない!! ゴールデン エイジ!!

運動能力に深く係わりのある神経回路は、4歳～8歳で約80%まで形成されます。神経系が急成長する時期を、ゴールデンエイジと呼ばれ、この間に質の良い運動をさせると、脳、身体ともに大きな効果が出るといわれています。

運動神経は、 8歳までに 決まってしまう!?



スキヤモンの発育発達曲線を見ると、神経系は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ8歳でほぼ100%になるということがわかります。また運動神経を司る小脳も8歳までにほぼ100%完成してしまいます。
神経系は、一度自転車に乗れるようになると大人になっても忘れないのと同じで、一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。これは幼児期に神経回路・小脳に刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多種多様な動きを経験させることは、将来の運動神経にも大きく影響を与えるということなのです。
水泳は、水圧に抵抗して動くことで、手足から腹筋、背筋、そして内臓にいたるまで、体のすべての筋肉が鍛えられます。そして、クロールや背泳ぎなど4泳法を学ぶことで、蹴る・投げる・跳ぶなど、あらゆるスポーツの基本となる動きも身につきます。
体操は、走る・跳ぶ・ぶら下がるなど、反射神経、基礎体力も育んでいきます。



スイミングタイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土
14:15～15:15		幼児	幼児		幼児	幼児
15:20～16:20	幼児・1年生	幼児・1年生	幼児・1年生	幼児・1年生	幼児・1年生	ジュニア
16:25～17:25	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア
17:30～18:30	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	

ご案内

※小学1年生は、平日15:20クラスも受講できます。

募集対象	受付時間
幼児クラス (幼稚園生)	平日 10:00～19:00
ジュニアクラス (小学生)	日曜・祝日 10:00～17:00

兄弟割引制度

すでにご兄弟が入会されている方は
お二人目以降、月々の会費が
1,100円割引となります。

(休会期間中は通常料金とさせていただきます)

料金表

会員種類	入会金	年会費	月会費
幼児スイミングスクール	8,000円 キャンペーン 期間中	5,500円	週1回 8,250円
ジュニアスイミングスクール	10,000円 0円		週2回 9,350円

- スクールバスの送迎は随時お受けいたします(ジュニアクラスのみ)。曜日・時間によってはコース外の地域もございますので、事前にご相談ください。
- ※ジュニアクラスバスは月額 660円(税込)となります。
- ご入会時は、週1回コースからの受付となります。
- 定員に関しては十分な確保をしておりますが、先着順に受付をさせていただきますので、特定のクラスに希望者が集中した場合は締め切りとなる場合がございます。

※表示価格は税込です。

無料体験の
お申込みは
こちらから!



スクール生のお父さん、お母さんへ
リフレからの健康生活応援企画

スクール生の
保護者の
方限定!

子育て応援会員

会員登録費 3,300円 (初回のみ)
入場料 550円/回

リフレの全ての施設がご利用いただけます。

トレーニングジム プール スタジオ お風呂 サウナ

日・祝日はお子様と一緒に
プールがご利用になれます。

親子水泳
500円/回

※パーソナルトレーニング・
タンニングマシン(有料)
InBody 測定を受けられます。

詳しくはスタッフまで

※表示価格は税込です。



リフレスイミングは
キミの初めてを大切に育てます。

自信を育むリフレスイミングの特長

親切・ていねいな指導で無理なく上達します!

お子様の泳力レベルに応じて、水慣れから各種泳法へと基本を大切にしながら段階的に、じっくりと無理なく指導していきます。お子様の目線に立った親切・ていねいな指導をお約束します。

毎月最後のレッスン日に進級テストを実施し 習得度合いを評価します!

毎月最後のレッスン日に進級テストを行い、お子様の練習成果、習得度合いを評価します。



1年中快適な環境が整っています!

当プールは1年中きれいな水質を保ち、室内は快適な温度で、より良い環境を心がけています。

ルールやマナーの指導にも力を注いでいます!

泳ぎをマスターするだけでなく、ルールやマナー面の指導にも重点を置いています。各年齢に応じてわかりやすく、優しく時には厳しく指導しています。

