

スイミングがって イイコトいっぱい!



「ワロモ
ワロモ
ハハハハハ」

1

**風邪を
ひきにくい体に**
体温 > 水温
体温調節機能の向上で
外気温の変化に強くなる。

2

**喘息や
呼吸器系の
弱い子に**
暖かく高湿度のやさしい環境で
水圧が負荷で
心肺機能を鍛錬。

3

**自信を生む
カリキュラム**
細かい目標設定の
進級システムで
「できた!」「楽しい!」が
増えて自信ができる。

4

**片寄りのない
全身運動**
水の抵抗により短時間で
効率よく全身運動ができる
唯一のスポーツ。

5

**免疫力を高める
多様な要素**
水による皮膚への刺激
・体温調整・心肺機能鍛錬
・全身運動



好評受付中!!

≧2024年夏休み短期教室 開催日▶ 7月29日(月) ▶ 7月31日(水)



スイミング 入会特典 入会金0円・指定水着・スイミングキャッププレゼント!

3日間じっくりコース【7月29日(月)~31日(水)】

クラス	時間	対象	定員	価格
水慣れキッズ 楽しく水慣れ、もぐるのが好きなお子様も、 苦手なお子様にもおすすめ。	10:00 } 10:50	年少~年長	12名	(会 員) 6,100円
水慣れジュニア 楽しく水慣れ、基礎を身に付けたい方におすすめ。 (本科生は20級から16級まで参加可能)		小学生	8名	(会 員外) 6,500円
25mチャレンジ (本科生は15級から参加可能)		年長~小学生	10名	

2日間しっかりコース【7月30日(火)~31日(水)】

クラス	時間	対象	定員	価格
水慣れキッズ 楽しく水慣れ、もぐるのが好きなお子様も、 苦手なお子様にもおすすめ。	11:30 } 12:20	年少~年長	12名	(会 員) 4,200円
水慣れジュニア 楽しく水慣れ、基礎を身に付けたい方におすすめ。 (本科生は20級から16級まで参加可能)		小学生	16名	(会 員外) 4,600円

1日おためしコース【7月29日(月)】

クラス	時間	対象	定員	価格
水慣れキッズ お水が怖い・苦手なお子様におすすめ	11:30 } 12:20	年少~年長	6名	(会 員)
プール大好きキッズ もぐったり、顔にお水をつけるのが平気なお子様におすすめ			6名	2,200円
水慣れジュニア お水が怖い・苦手なお子様におすすめ		小学生	8名	(会 員外) 2,400円
すいすいジュニア もぐったり、顔にお水をつけるのが平気なお子様におすすめ			8名	

1日おためしコース【7月30日(火)】

クラス	時間	対象	定員	価格
リトルクラス 親離れしながら水慣れ	14:30 } 15:15	2歳~3歳児	10名	1,650円
水慣れキッズ 楽しく水慣れ、もぐるのが好きなお子様も、 苦手なお子様にもおすすめ。	15:40 } 16:30	年少~年長	6名	(会 員) 2,200円
水慣れジュニア 楽しく水慣れ、基礎を身に付けたい方におすすめ。 (本科生は20級から16級まで参加可能)		小学生	8名	(会 員外) 2,400円

1日おためしコース【7月31日(水)】

クラス	時間	対象	定員	価格
はじめてジュニア プールがはじめて。お水が怖い・苦手なお子様におすすめ	15:40 } 16:30	小学校 3年生~6年生	6名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円

プライベートコース

クラス	時間	対象	定員	価格
7月29日(月)	15:40 } 16:30	年長~小学生	2組	(会 員) 3,630円
7月30日(火)			1組	(会 員外) 4,400円
7月31日(水)			2組	

*40分レッスン・10分フィードバックとなります。
*1人の場合上記金額となります。2人以上での申し込みの場合金額が異なります。詳しくはお問い合わせください。



ジュンスポーツクラブ
https://www.junsports.jp



全国初! 体育館・プールがワンフロアに併設!!
白石教室 TEL 011-867-7000
札幌市白石区南郷通1丁目北2-1
地下鉄白石駅から徒歩1分!





2024年 夏休み短期教室

体操
英語

好評
受付中!!

白石教室



入会特典
入会金0円・指定Tシャツ・進級ノート(体操のみ)プレゼント!

開催日 / 2024年7月29日(月)~7月31日(水)

体操

2日間4種目短期教室 [7月29日(月)~30日(火)] ※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンを行います。

クラス	時間	対象	定員	価格
4種2日間 キッズ①	9:30~10:20	年少~年長	12名	(会 員) 4,200円 (会 員外) 4,600円
4種2日間 ジュニア①		年長~小学生	16名	
4種2日間 キッズ②	11:00~11:50	年少~年長	12名	
4種2日間 ジュニア②		年長~小学生	16名	

1日3種目体験教室 [7月31日(水)] ※マット・跳び箱・鉄棒を行います。

クラス	時間	対象	定員	価格
3種目体験キッズ	9:30~10:20	年少~年長	12名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円
3種目体験ジュニア		年長~小学生	16名	

リトルクラス体験 [7月31日(水)] 親離れしながらストーリー性のあるレッスンで楽しく器具慣れ

クラス	時間	対象	定員	価格
リトルクラス	11:00~11:50	2.6歳~3歳児	8名	1,650円

1日体験教室 [7月29日(月)]

クラス	時間	対象	定員	価格
体操&スイミング キッズ① (跳び箱・トランポリン)	体操 13:00~13:50 スイミング 14:10~15:00	年少~年長	12名	(会 員) 3,200円 (会 員外) 3,600円
体操&スイミング ジュニア① (跳び箱・トランポリン)		小学生	16名	
1日キッズ① マット・跳び箱	14:30~15:20	年少~年長	12名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円
1日ジュニア① マット・跳び箱		年長~小学生	8名	
トランポリン体験 競技用のトランポリンで体験!		年長~小学生	15名	

1日体験教室 [7月30日(火)]

クラス	時間	対象	定員	価格
1日キッズ② 跳び箱・マット	13:00~13:50	年少~年長	12名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円
1日ジュニア② 跳び箱・マット		年長~小学生	16名	
1日キッズ③ マット・トランポリン	14:30~15:20	年少~年長	12名	
1日ジュニア③ マット・トランポリン		年長~小学生	16名	

1日体験教室 [7月31日(水)]

クラス	時間	対象	定員	価格
体操&スイミング キッズ②(マット・鉄棒)	体操 13:00~13:50 スイミング 14:10~15:00	年少~年長	12名	(会 員) 3,200円 (会 員外) 3,600円
体操&スイミング ジュニア②(マット・鉄棒)		小学生	16名	
1日キッズ④ 鉄棒・トランポリン	14:30~15:20	年少~年長	12名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円
1日ジュニア④ 鉄棒・トランポリン		年長~小学生	16名	

英語

夏休み英語教室1日体験 [7月31日(水)]

※英語レッスンの他に15分程度の英語体操レッスンがございます。

クラス	時間	対象	定員	価格
1日英語リトル 体験:鉄棒	10:00~10:45	2歳6か月~年少	各8名	1,650円
1日Let's Begin 体操:ボルダリング	11:15~12:00	年中~小1		
1日Let's go 体操:ボルダリング	13:00~13:45	小2~小4		

月寒教室



体操

2日間4種目短期教室 [7月29日(月)~30日(火)] ※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンを行います。

クラス	時間	対象	定員	価格
4種2日間 キッズ①	9:30~10:30	年少~年長	18名	(会 員) 4,200円 (会 員外) 4,600円
4種2日間 ジュニア①		年長~小学生	24名	
4種2日間 キッズ②	11:15~12:15	年少~年長	24名	
4種2日間 ジュニア②		年長~小学生	18名	

2日間3種目短期教室 [7月29日(月)~30日(火)] ※マット・跳び箱・鉄棒を行います。

クラス	時間	対象	定員	価格
3種2日間キッズ	13:00~14:00	年少~年長	18名	(会 員) 4,200円 (会 員外) 4,600円
3種2日間ジュニア		年長~小学生	24名	

2日間トランポリンチャレンジ短期教室 [7月29日(月)~30日(火)]
トランポリンの基礎のジャンプや組み合わせた技などにも挑戦します。

クラス	時間	対象	定員	価格
トランポリンチャレンジ	14:30~15:30	年長~小学生	15名	(会 員) 4,200円 (会 員外) 4,600円

2日間縄跳びチャレンジ教室 [7月29日(月)~30日(火)]
※短縄とびの色々な跳び方・長縄に挑戦します。

クラス	時間	対象	定員	価格
縄跳びチャレンジ	14:30~15:30	年長~小学生	15名	(会 員) 4,200円 (会 員外) 4,600円

親離れリトル体験 [7月31日(水)] ※手遊びなども取り入れ楽しく運動を行います。

クラス	時間	対象	定員	価格
マット&リズム遊び	9:30~10:20	2歳半~3歳児	10名	1,650円

1日バク転チャレンジ [7月31日(水)]

※ジャンプや倒立など基礎からはじめるので初めての方も安心してご参加いただけます。

クラス	時間	対象	定員	価格
バク転チャレンジ	9:30~10:30	年長~高校生	20名	(会 員) 2,500円 (会 員外) 2,650円

1日レベルUP教室 [7月31日(水)]

クラス	時間	対象	定員	価格
鉄棒&トランポリン	11:15~12:15	年少~年長	10名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円
跳び箱&マット		年長~小学生	12名	
		年少~年長	10名	
	年長~小学生	12名		

1日レベルUP教室 [7月31日(水)]

クラス	時間	対象	定員	価格
跳び箱&トランポリン	13:00~14:00	年少~年長	10名	(会 員) 2,200円 (会 員外) 2,400円
鉄棒&マット		年長~小学生	12名	
		年少~年長	10名	
	年長~小学生	12名		

英語

夏休み英語教室1日体験 [7月30日(火)]

※英語レッスンの他に15分程度の英語体操レッスンがございます。

クラス	時間	対象	定員	価格
1日Let's Begin① 体操:トランポリン	10:00~10:45	年中~小1	各5名	1,650円
1日Let's go 1 体操:跳び箱	11:15~12:00	小2~小4		
1日Let's Begin② 体操:トランポリン	13:00~13:45	年中~小1		

※月寒店のリトルクラス(2歳半~3歳児)は木曜日に本科生と一緒に体験ができます。



ジュンスポーツクラブ
https://www.junsports.jp



全国初! 体育館・プールがワンフロアに併設!!

白石教室
TEL 011-867-7000
札幌市白石区南郷通1丁目北2-1
地下鉄白石駅から徒歩1分!



北海道最大級の体操専門体育館

月寒教室
TEL 011-858-3500
札幌市豊平区月寒東3条1丁目1-23
BRANCH札幌月寒

