



複数回の受講でもっとお得に!!

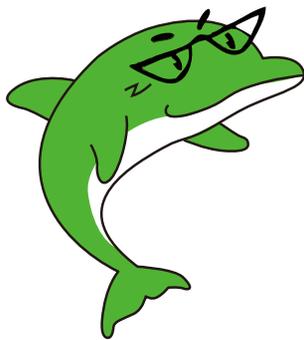
# Smileプラン 週2・週3 クラス 大人気!受付中

## 社会問題となっている子どもの体力低下問題

近年、子どもの運動不足による体力低下が社会問題となっています。それにより病気になるやすく、大人と同じように「肥満」や生活習慣病になる恐れもあります。また集中力もなくなり、学力の低下にもつながりかねません。

**そこで複数回クラス選択がおすすめです!**

**週2回・3回たくさん練習すれば体力アップ! 集中力もアップ!**



○料 金

【水泳】 週2回受講 16,200円(税込)

週3回受講 20,850円(税込)

【体操】 週2回受講 16,200円(税込)

○対 象

【水泳】 キッズB/A・ジュニアB/A

【体操】 キッズ・ジュニア

**しかも週1回クラスよりも、1レッスン分も! 週3回受講なら2レッスン分もお得!!**

○申込方法：フロントにて、ご希望の曜日をご申請ください。定員に空きが無い場合はウェイトイングになります。ご了承ください。  
お電話でのお申し込みも可能です。

○申込期間：月に入ってからお申し込み頂いた場合、すでに終了している練習日の分は振替出来かねますのでご了承ください。

**こんな方におすすめです!**

- ・キッズクラスで、将来ミミキッズに入りたい方!
- ・練習回数を増やして、早く上達したい方!!
- ・もっともっとも~っと体力を付けたい方!!!
- ・なかなか上達できず、伸び悩んでいる方!!!!



**お申し込みはフロントにて! (お電話でも可 03-3784-7111)**

**ミミスイミングクラブ**

# 週2! 週3! たくさん練習して体力アップ!!

## 社会問題となっている子どもの体力低下問題

近年、子どもの体力低下が社会問題となっているのをご存知でしょうか。遊べる場所や環境の制限など、さまざまな原因で子供たちが身体を動かして遊ぶ機会が減ってしまっているのです。運動不足は体力低下を起こし、病気になりやすく、大人と同じように「肥満」や生活習慣病になる恐れもあります。また集中力もなくなり、学力の低下にもつながりかねません。



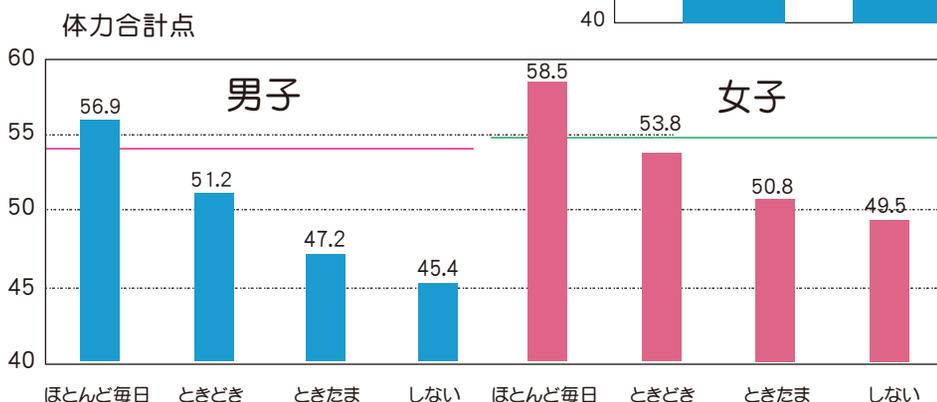
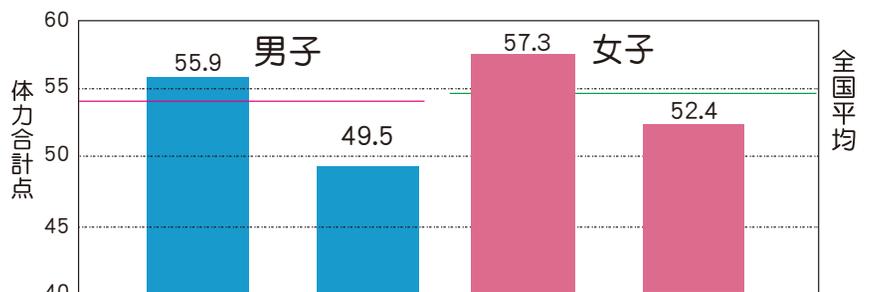
思い当たること  
ありますか?

- \* 長時間立って話を聞くことができない
- \* 靴ひもが結べない \* しゃがめない \* 片足立ちが出来ない
- \* スキップやボールを投げることができない
- \* 意欲や気力が湧かず、集中力が続かない。

上記の項目は高齢の方が体力が衰えた時に起こす「ロコモティブシンドローム(運動器機能不全)」の症状です。老化により筋肉や骨、関節などの体を動かす機能が衰え、運動不足などでさらに低下してしまう症状です。それによって歩くことや立っていることなどの日常生活にもままならなくなってしまいます。これまで「ロコモ症候群」は高齢の方に見られる症状として取り扱われてきましたが、最近では子どもにも見られるようになり「子供ロコモ」などという言葉も出始めてきました。

しかしその一方で「全国体力・運動能力・運動習慣等調査(平成20年度スポーツ庁調べ)」では小学生の運動部やスポーツクラブに所属している集団は所属していない集団と比較して体力合計点が高いということも発表されています。

しかも男女とも運動実施頻度が高くなるにつれて、体力合計点が高くなるという傾向がみられます。



たくさん練習した方が  
体力UPそして集中力UP  
になるんだね!!

Smile プラン 週2! 週3! にするなら今