

# トップロードスイミングスクールで ココロとカラダを育てよう!!

元気な  
あいさつ

明るい  
笑顔

## トップロード 秋の入会キャンペーン

最大14,850円(税込)が

9月29日~  
11月30日まで

**入会金**  
(通常5,500円税込)

**事務手数料**  
(通常1,100円税込)

**初回月会費**  
(最大8,250円税込)

# 0円で スタート

※本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上の在籍が条件となります。

子育て  
応援宣言! **元気なあいさつを行い、礼節を大切にします。  
泳ぐことの楽しさを伝え、丈夫な体を作ります。**

**施設見学随時受付中!**

見学をご希望の方は、お気軽にお立ち寄りください。

### 無料体験 実施中! ベビーコース(6ヶ月~)

水・金・土曜  
12:00~13:00

赤ちゃんパパママ(保護者等)が安心してスキンシップ。浮力により平衡感覚と心肺機能の動きを向上させます。

【月4回】6,600円(税込)  
【月8回】8,250円(税込)



### ジュニアCコース(幼稚園年長~)

平日  
16:15~17:30  
土曜  
10:00~11:15  
14:45~16:00  
日曜  
10:00~11:15

泳法やスタイルにこだわらず水と遊ぶ楽しさを学び、水(プール)に慣れることから始めます。その後、もぐり、キックの練習を行い、クロール25メートル完泳を目指します。お子様に無理させることなく、楽しみながら練習を行います。

【月4回】5,830円(税込)  
【月8回】7,700円(税込)



### 土・日の朝を 有効に使える! 土・日早朝コース

土・日曜  
9:00~10:15

幼稚園、小学生の兄弟で同時に受講できる!他曜日に練習日を振替えるので安心して通えます!!

●対象:幼稚園年少~  
※水慣れクラスは定員となっております。各クラス定員がございます。詳しくはお問い合わせください。

【月4回】5,830円(税込)  
【月8回】7,700円(税込)



お子様の成長に合わせて  
しっかりサポートしていきます。

### 幼児コース(2歳6ヶ月~)

平日  
15:00~16:15  
土曜  
13:30~14:45

泳力別に3つのクラスに分かれており、水慣れから、もぐり、キックなど、楽しみながら幼児期の心身の発達に合った、様々な遊びを取り入れた練習を行います。

【月4回】5,830円(税込)  
【月8回】7,700円(税込)



### ジュニアDコース

平日  
17:25~18:45  
土曜  
15:55~17:15  
日曜  
11:10~12:30

背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの25メートル完泳を目指します。また、泳ぐことの楽しさと水泳効果による心身の発達を促します。次は、選手・育成コースへチャレンジ!

【月4回】5,830円(税込)  
【月8回】7,700円(税込)



### 選手・育成コース(コーチ認定者)

火・水・金曜  
18:30~19:45  
土曜  
17:00~18:15

選手・育成コースは更なるレベルアップを目的とし、コースを2つに分けてレッスンをを行います。各コースの目標内容は次の通りです。  
1) 4泳法の基本技術の向上・各種目のスピードアップを目指します。  
2) 大会出場を目標とした個人種目の練習を行います。各コース共通目標 スタート・ターンを含む各種目の練習、大会・競技会に向けた練習もを行います。

【月4回】5,830円(税込)  
【月8回】7,700円(税込)  
【月16回】8,250円(税込)



### わんぱく体操コース

2~4歳

月・金曜  
10:45~11:45

【月4回】5,500円(税込)

4~6歳

月・火・金曜  
16:30~17:30

【月8回】7,700円(税込)

マットとび箱・トランポリン・鉄棒を使用し、俊敏性や平衡感覚を養い、バランスの良い体力づくりを行う体操教室です。

無料体験  
実施中!

できた!



### わんぱく スイミングコース

【月8回】7,700円(税込)

わんぱく体操とスイミングレッスンを組み合わせた、トップロードならではのコースです。

振替  
制度

対象:スイミング  
わんぱく体操

通常のレッスンが変更できる「振替制度」がございます。体調が悪いときや、学校、家庭行事と重なり時間の都合がつかない場合など、電話一本で練習日が変更できます。

バスの方

山交ビルバスターミナル直結

※ショッピングセンターへのお買い物にも便利です。  
スイミング・わんぱく体操などプール会員(子供)の方で、山交バスご利用の場合、バス代金の約半額を補助いたします。

お車の方

山交ビル第1・第2・第3駐車場をご利用ください。

3時間まで駐車場無料(600台の駐車場完備)

電車の方

山形駅から徒歩約5分

〒990-0039 山形市香澄町3-2-1(山交ビル)

TEL.023-641-0101

※木曜日はスイミングスクールの休講日となります

http://www.toproadyamako.jp

トップロード



# 歩いて泳いで 健康生活!!



**浮力**  
4つの水の特性による健康効果

肩まで水に浸かると体重の約9割が軽減。陸上での約1/10の体重になる計算に。そのため体への衝撃が少なく、腰やひざなどの関節に負担をかけない状態での運動が可能。

**水圧**  
肩まで水に浸かることで全身に適度な水圧がかかり、水に入っているだけでも血行促進や心肺機能の向上が図れる。脚のむくみ解消にもつながる。

**抵抗**  
水中では動きに抵抗が働くため、陸上よりも軽い運動量で効率的なカロリー消費が可能。動きのスピードや大きさに合わせて負荷を自由に調節できるので、年齢や体力に合った運動効果が期待できる。

**水温**  
体温よりも少し低い水温のプールに浸かることで、体は体温を保とうとエネルギーを消費。カロリー消費とともに代謝アップなど循環機能の向上が期待できる。また血管が収縮することで血管の柔軟性を高め、動脈硬化などの予防にもつながる。

## トップロード 秋の入会キャンペーン

最大14,850円(税込)が  
9月29日~  
11月30日まで

# 0円で スタート

**入会金**  
(通常5,500円税込)

**事務手数料**  
(通常1,100円税込)

**初回月会費**  
(最大8,250円税込)

※本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上の在籍が条件となります。

### 健康づくり応援宣言!

水中運動による健康生活を応援します。  
仲間づくりの楽しさを提供します。

**成人コース** 要予約  
無料体験受付中!

#### ウォーキング

**女性限定講座** **流水ウォーク**  
月曜日 流水マシンを使用し、  
10:00~10:45 マッサージ効果もかね備  
火曜日 えた水中ウォーキング!  
10:00~10:45 [月4回] 3,300円(税込)  
金曜日 [月8回] 6,160円(税込)



**女性限定講座** **水中ウォーク**  
水曜日 初心者・ご年配の方  
10:00~10:45 にも無理のない水  
土曜日 ウォーキング!  
18:30~19:15 [月4回] 3,300円(税込)  
日曜日 [月8回] 6,160円(税込)  
13:30~14:15

**リズムウォーク**  
様々な道具を使用した水中でのウォーキング!  
月曜日 13:00~13:45 [月4回] 3,300円(税込)

**女性限定講座** **アクアウォーク**  
水中でのウォーキングで筋力維持・増進を図ります!  
水曜日 13:00~13:45 [月4回] 3,300円(税込)

**ゆったりウォーク**  
ゆったりとした、体にやさしい水中ウォーク!  
水曜日 13:45~14:30 [月4回] 3,300円(税込)

**腰痛予防**  
腰だけではなく、肩・膝・足首などの痛みを水の特性を活かし、予防!  
火曜日 13:00~13:45 [月4回] 3,300円(税込)  
金曜日 13:00~13:45 [月8回] 6,160円(税込)

#### アクアビクス

**アクアビクス**  
水中でのエアロビクス運動! 体脂肪の燃焼を図ります!  
月曜日 14:00~14:45 [月4回] 3,300円(税込)  
火曜日 20:00~20:45 [月8回] 6,160円(税込)



**健康アクア**  
リズムに合わせた水中運動! 筋力アップと健康増進を図ります!  
水曜日 11:15~12:00 [月4回] 3,300円(税込)  
土曜日 11:15~12:00 [月8回] 6,160円(税込)

**AQUA ZUMBA®**  
AQUA ZUMBA(アクアズンバ)は、誰でも簡単にできて、しかも楽しく、シェイプアップもできるプログラムです。もちろん水中で行いますので、腰や脚に負担をかけずに運動することができます。  
金曜日 14:00~14:45 [月4回] 3,300円(税込)

#### スイム

**女性限定講座** **レディーススイミング**  
泳法を習得! 健康維持・増進を図ります! 無料でプールが使える時間も!  
月曜日 11:00~12:15  
火曜日 11:00~12:15 [月4回] 5,830円(税込)  
金曜日 11:00~12:15 [月8回] 7,700円(税込)  
[月12回] 8,250円(税込)



**男性にもおすすめ** **アダルトスイミング**  
泳法を習得! 健康維持・増進を図ります! 無料でプールが使える時間も!  
月曜日 19:20~20:35  
金曜日 19:30~20:45 [月4回] 5,830円(税込)  
[月8回] 7,700円(税込)

**スイミングスクールの受付時間** 平日/午前10:00~午後8:30  
日曜・祝日/午前10:00~午後5:00 ※木曜日は休講日となります。  
※スイミングスクールのお手続きは、山交ビル南側専用入口よりおこなってください。

**入会手続きのご案内** 入会金5,500円(税込) 入会事務手数料1,100円(税込)

- 本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上ご利用の方に限り、入会金、入会事務手数料、初月の月会費が無料となります。
  - 翌月の月会費、及び2ヶ月分の暖房費は現金でお支払い頂き、その後の月会費は銀行引き落としとなります。
  - 入会申し込みの際には、預金口座番号のわかるものと銀行届け出印鑑をご持参ください。
  - スイミングスクール(わんぱく体操除く)は暖房費(10月~5月)660円(税込)~1,100円(税込)が必要となります。
  - 最少開講人数は5名からとなります。定員に達しない時は閉講する場合がございます。
  - 各クラス定員がございます。
- 詳しくはお問い合わせください。

[取扱銀行] 山形銀行 / 荘内銀行 / きらやか銀行

〒990-0039 山形市香澄町3-2-1(山交ビル)  
**TEL.023-641-0101**

※木曜日はスイミングスクールの休講日となります  
http://www.toproadyamako.jp トップロード 検索

総合スポーツクラブ  
**TOPROAD**

**パート・社員  
募集中!!**

- スイミングコーチ
  - フロント・事務
  - プール監視
- OFFタイムの施設利用無料!