

スイミングは心肺機能を鍛えながら、体のバランスを整えるので、あらゆるスポーツのコンディショニングに役立ちます。

運動不足を解消したり、スタミナをつけることによって、勉強もはかどりますよ！

活動概要：小学校高学年～中学生のための一歩進んだスイミングクラス。4泳法、様々なプログラムで1レッスン、750～1000mを泳ぎます。

活動日時：毎週月曜 18時～19時

活動場所：山北町健康福祉センター3階 さくらの湯

インストラクター：藤原 恭子(きよろ)先生

参加資格：新小学3年～新中学3年。健康なこと。クロールまたは背泳ぎで25m以上泳げること。

定員：15名(定員になり次第締め切ります)

最少開催人数：5名(期ごとの申込みが5名に満たない場合、中止になります)

スポーツCLUB



スポーツ振興くじ助成事業

活動予定表【全13回】

(全て月曜、祝日休み)

4月10・17・24日

5月1・8・15・22・29日

6月12・19・

26日(発表会)

7月3日(シュノーケリング)

10日(お楽しみ会)

【申込み方法】

別紙の入会申込書に必要事項をご記入の上、保険料と会費を添えて、**申込期限 3/6(月)まで**にお子さんを通してレッスン時に提出してください。申込期限後は定員になり次第締め切ります。

費用：保険料：1,000円(1世帯)H30.3月末日まで有効。

会費：10,400円/全13回

(兄弟割引 二人目より9,900円)

※別途レッスン毎に施設利用料(200円)が必要です。

※継続をしない場合、3/6(月)までにメールにてご連絡下さい。

※申込期限に間に合わない場合はご相談下さい。

◎3/13(月)は「お楽しみ会」です！

学期に一度のお楽しみ会！楽しいゲームをして遊びましょう。

お友達を一人連れて来ることが出来ます。お友達の保護者の方へお話ししてから連れてきてね。

～マーリンスイミングを卒業する新中学一年生の皆さんへ～

マーリンスイミングを卒業した中学生は、今後もマーリンスイミングのレッスンに参加ができます。ストレス発散、体力の維持・増進などご自分の予定に合わせて、お好きな時に都度払いで参加ができます。お気軽にご参加下さい。

参加方法：スケジュールを確認して、直接マーリンスイミングのレッスンにお越し下さい。

会費は先生に直接手渡して下さい。おつりのないようお願いします。

※スケジュールはあすぽのHPで確認ができます。

会費：1回800円(都度払い、保険料含む) ※別途施設利用料(200円)が必要です。

【メール登録のお願い】

新入会の際、必ず登録をお願いします。アドレス変更時のご連絡も忘れずに。

緊急連絡の他、あすぽからのイベント情報なども送らせて頂きます。

ジュニアあすぽメール→asupo2010jr@yahoo.co.jp

タイトル「マーリンメール登録」 本文「お子さま名、保護者名、連絡先TEL」

※※※ 注意事項 ※※※ お申込みの前にご確認下さい。

【保険料、その他会費等について】

- 保険料:1000円(一世帯に適用、H29.4～H30.3月末日まで有効)。「あすぽ」の全ての事業に共通です。
- 万一の事故、ケガの際は、加入保険の補償範囲内における賠償とさせていただきます。予めご了承下さい。
- 納入後の保険料、会費等は返金できません。
- あすぽ「定款」、「保険の詳細」につきましては、HPにてご確認ください。
- マーリンスイミング会員は、あすぽの事業にお得に参加ができます(別紙参照)。

【集合・解散はプールサイド】

集合はプールサイドです。レッスン時間前は、入水せずに、プールサイドで待ちましょう。プールサイド解散後の入浴は自由です。一般の方も利用していますので、公衆浴場でのマナーをご家庭でもご指導下さい。

【お迎えは一階ロビー】

3階「さくらの湯」エレベーター前の待ち合わせはご遠慮下さい。(エレベーター乗降の支障になり危険です。)できるだけ大人の方の送迎をお願いします。行き帰りの安全管理は各ご家庭で十分にご配慮下さい。

【欠席・遅刻の場合】

特に連絡は不要です。長期欠席される場合はご連絡下さい。

【レッスン見学】さくらの湯は有料施設となっており、見学の方も入場料が必要です。短時間でもレッスン見学をご希望の方は入場券(400円)をご購入の上、履き物をロッカーに預けてご見学下さるようお願いします。

【持ち物】

- スイミングバッグ:防水であれば何でも。
- さいふ:施設使用料(または回数券)・履き物ロッカー代・更衣室ロッカー代を入れて持ってくる。
バッグにひもでつないでおくと安心です。中身が見えるビニールポーチなどがおすすめ。ロッカーは使用後に100円が戻ってきますので、取り忘れに注意。ロッカーの鍵の紛失は弁償となります。
- 水着:動きやすくサイズがあったもの。できるだけ体にぴったりしたデザインがおすすめ。
男子:ブカブカのサーフパンツは泳ぎにくい。
女子:肩ひもを結ぶタイプはほどけたりずれやすい。
着替えやトイレに行くときなどにセパレートタイプが便利。
- スイミングキャップ
- ゴーグル:おすすめの価格帯は700～1200円。安価なものは耐久性やフィット感に乏しく、レッスン中何度もストラップがゆるんだり、レンズに水が入りやすいので、おすすめしません。レンズ色はできるだけ透明又は薄い色がおすすめ。
- ビニール袋:濡れたものを入れて持ち帰ります。
- タオル:体に巻ける大きさのもの。ゴムの入った筒型になるバスタオルがおすすめ。
△ヘアゴム:長い髪のお子さんには必ず髪をまとめて、キャップのなかに入れるようにしてください。入浴中も湯船に髪の毛がつかないように、ご家庭でご指導下さい。
△洗濯ネット:更衣室の脱水機を利用する場合、取り違い・取り忘れが多いので、必ず洗濯ネットを使用する。
△お風呂セット:リンスインシャンプーやボディソープは備え付けもあります。

【持ち物を忘れてしまった場合】

施設使用料・ロッカー代・キャップ・ゴーグル・タオルを忘れた場合は貸し出します。水着だけは忘れずに!(施設使用料はお子さんを通して、次回のレッスン時にお返し下さい。現金・回数券どちらでも結構です。)

【落とし物】

持ち主がわかる場合はご連絡差し上げますが、それ以外は、さくらの湯に設置のスイミングクラス専用の忘れものボックスに保管されます。忘れ物をした場合は保護者の方がご自分で確認にいらしてください。



【連絡先】マーリンスイミング 担当:飯田

※問い合わせはなるべくメールにてお願いします

メールアドレス asupo2010jr@yahoo.co.jp HP:<http://asupo1.com>

TEL:090-8013-5541(あすぽ携帯) TEL:090-7244-6724(飯田携帯)



スポーツ振興くじ助成事業

【一般社団法人あすぽとは？】

あすぽは、山北町を中心にスポーツ振興くじ助成事業として、子育て世代のママ達が運営しています。H27年3月に法人格を取得し、「一般社団法人あすぽ」として、「地域の子ども達を元気に」のモットーは変わらずに、H29年度も活動していきます！

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

マーリンスイミングに入会すると… ※各会場で「マーリンスイミング会員」と伝えてね！

◎「ホリデージム」通常活動、イベントともに会員価格で参加できます！（要登録）

◎「きらきら親子体操」に1回500円で参加できます！（予約不要）

※年会費500円が免除され、きらきら会員になれます。

◎「チャージ！」イベントに非会員価格の100円引きで参加できます！（要申込）

【あすぽ事業のご紹介】

☆楽しくのばすスポーツ広場「ホリデージム」

運動経験を増やすことを目的とし、遊びからスポーツの楽しさを知り、運動をもっと好きになる子を育てます！ドッジボール、バスケットボール、フットサル、バレーボール、ソフトテニス、バドミントン、水泳などさまざまな種目を行います。

日時：日曜（月2回） 9:20～10:20（小3～小6） 10:30～11:30（年長～小2）

場所：山北町立川村小学校 体育館

指導者：藤原恭子（きよろ）先生、高橋秀子先生他 会費：1回500円

マーリンスイミング会員は、通常活動・イベントともに会員価格で参加ができます！（要申込）

※「ホリデージム」は通常活動のほかイベントも盛り沢山！地域イベントへも積極的に参加をしています。

【H29 イベント予定】 8月：水中運動会、学習ひろば、9月：川遊び、3月カローリングとサンドイッチパーティ

☆幼児体操クラス「ファイトキッズ」

跳び箱、マット、鉄棒などの器械運動や、ボールなどを使って幼児期に必要な体力と運動能力を養います！

活動日：水曜日月3回 Aクラス 14:55～15:55 / Bクラス 16:10～17:10 会場：山北町山北児童館

☆未就園児のプログラム

① 親子体操クラス「きらきら親子体操」

親子で体操をしたり、ボールなどを使って楽しく体を動かします。ママが元気に、そして優しい気持ちになれるプログラムです。**マーリンスイミング会員は、親子1組500円でいつでも参加ができます！（年会費500円免除）**

日時：火曜 9:45～10:45（月2回） 会場：南足柄市中部公民館

② 自分でやってみる！幼児体操「じゃんぷキッズ」

おうちの方から離れて跳び箱、マット、鉄棒などに先生やお友達と一緒に挑戦します。

日時：火曜 10:00～11:00（月2回、年間15回程度） 会場：山北町山北児童館

対象：2～4才児（H26年4月生まれ以降） 会費：1回800円（期毎に納入）

☆託児つき 朝のエクササイズ「チャージ！」

平日午前、日替わりでエクササイズ教室を開催！ヨガ、エアロビクス、リンパの流れがよくなるストレッチや美しく歩くためのウォーキングレッスン、お子さま連れで参加ができるダンベル体操もあります。託児は同施設内の子育て支援センターで行うから安心です。また、南足柄の会場でも開催中！まずは体験からどうぞ！体験は1回500円（各会場3回まで）、予約不要。

マーリンスイミング会員は、「チャージ！」イベントに非会員価格の100円引きで参加ができます！

夜のレッスン「夜筋～明日の為の筋トレ&ストレッチ」も始めました！

各事業のスケジュールはHPでご覧頂けます。 HP：<http://asupo1.com>