

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3年生からの一步進んだスイミングクラスです。4泳法に加え、フィンスイムやシュノーケリングも実施。

1レッスンで800M~1000Mを泳ぐプログラム。個人メドレーやリレーも実施。より速く泳げることを目指します。

活動日時: 毎週月曜 18:00~19:00 (さくらの湯への入場受付はレッスン開始10分前)

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)先生

参加資格: 小学3年~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。

活動予定表(全て月曜、祝日休み)

1月7・21・28

2月4・18・25

3月4・11 (シュノーケリング)

18 (お楽しみ会)

~申込方法~

不要な封筒に申込書と会費を入れて、12/10(月)のレッスン時までにお子さんを通して提出してください。期日に間に合わない場合はご相談下さい。

レッスン会費: 7,200円 / 全9回

(兄弟割引 二人目は4,500円 \*マーリンに二人在籍)

(女子割引 4,500円 概ね、月に一度生理がある女子)

※兄弟でマーリンとS&Oに同時入会する場合は、S&O兄弟割引の対象になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

※別途レッスン毎に施設利用料(200円)が必要です。

※継続しない場合も、12/10(月)までにご連絡下さい

◎12/17(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。

◎メールアドレスを変更したら下記アドレスまでご連絡下さい！

【あすぽ連絡先】 ※お問い合わせはなるべくメールにてお願いいたします

マーリンスイミング担当: 飯田満美子

メールアドレス

asupo2010jr@yahoo.co.jp

TEL: 090-8013-5541 (あすぽ携帯)

HP: http://asupo1.com

スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています

年 月 日

第30-3期マーリンスイミング申込書 (継続・新規)

参加資格を確認の上、第30-3期「マーリンスイミング」へ申し込みます。

S&Oに兄弟が在籍している。

①お子様名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_

②お子様名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_

緊急連絡先TEL: \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_ 印

※ご感想、ご意見、ご要望等何でもご記入下さい。

年 月 日

領 収 書

様

↑お子様名を記入して下さい。

第30-3期マーリンスイミング会費を領収致しました

¥7,200円

¥4,500円

兄弟割引  女子割引

一般社団法人あすぽ

～あすぽよりお知らせ～

◎「マーリンスイミング 忘年会」企画中！  
詳細決まりましたらメールにてお知らせします。

◎「ホリデージム」は体験キャンペーン中！

楽しくのぼすスポーツ広場「ホリデージム」は月 2 回日曜日川村小学校体育館で行っています。  
ドッジボール、フットサル、バドミントン、バスケットボール、アスレチックなど様々なスポーツを楽しく指導しています。  
体験は 1 回 500 円です。時間は 10～11 時です。  
マーリンスイミング会員は、いつでも 1 回 500 円で来たい時だけご参加頂けます（登録必要）。  
お気軽にご参加下さいね。

12/9(日)バスケットボールとおにごっこ、12/16(日)レクゲーム

◎朝のエクササイズ「チャージ！」体験受付中！

「チャージ！」は、山北、南足柄会場にて、各種エクササイズのレッスンをしています。体験は 1 回 500 円。各会場 3 回ずつ体験ができますよ。気軽に体験してご自分に合ったレッスンを見つけてくださいね。  
12 月はビジター限定、子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン♪」開催！託児を利用してレッスンに参加すると、次回参加時に使える託児無料券進呈！ぜひご来場下さい。  
寒い季節がやってきます。チャージで脂肪を燃焼して、しなやかで強い体を作りましょう！

◎夜チャージ「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」月 2 回開催中！  
お仕事帰りの方も男性も女性もお気軽にご参加ください。

日時:12/4、18 (火)19:30～20:30

場所:山北町健康福祉センター 多目的室 2

参加費:1 回 800 円