

新1年生の受付が始まります!!

ジュニアスイミングサークル

# ”サンフィッシュ&オーシャン”(S&O) vol.53

2021年 9-12月

【スケジュール】 レッスン期間：9/1(水)～12/21(火)  …レッスンはお休みです(祝日もお休み)

9月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

10月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

11月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

12月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

特別プログラム ※卒業生の参加はできません

	月	火	水	金
記録会	12/6	12/7	12/1	12/3
フィンスイム	12/13	12/14	12/8	12/10
お楽しみ会	12/20	12/21	12/15	12/17

※保護者参観日は設けていません。通常レッスン含め、すべてのレッスンは入場券(400円)をご購入の上でご参観いただけます。

- ◇活動場所：山北町健康福祉センター さくらの湯
- ◇活動日時：火・水・金曜日：サンフィッシュ 16時～17時 / オーシャン 17時～18時  
月曜日：サンフィッシュ 15時30分～16時30分 / オーシャン 16時30分～17時30分
- ◇指導者：藤原 恭子(きよろ)
- ◇対象：小学1～6年生
- ◇会費：期ごとに徴収 53期は11,200円(全14回)  
※納入された会費は、原則として払い戻しいたしません。  
ただし、施設や講師都合によるレッスン休止の場合は、後日、同曜日のレッスンを追加開催します。

◇新入会ご希望の方へ◇

1年生のみ7月に会場申し込み。別紙参照。  
2年生以上はクラスの空き状況により、随時受付中。  
お気軽にメールにてお問い合わせください。

◇継続の方へ◇

メールでお知らせ配信しています。(月に1-2回)「最近メールが届かない」という方は、S&Oアドレスからメールが届くように、登録・設定をご確認ください。  
緊急時対応にも利用しますので、宜しくお願い致します。

S&O メールアドレス

[swim8131@yahoo.co.jp](mailto:swim8131@yahoo.co.jp)

登録・お問合せなど

HP アドレス

<https://asupo1.com/so/>

スケジュール、ブログなどご覧下さい

## 【レッスン内容】

※推奨学年は目安です。参加を制限するものではありません。

全クラス共通で、競泳のレッスンプログラムに加えて、水中の特性（浮力や抵抗）を生かしたフィジカルトレーニングを取り入れています。

身体の柔軟性向上や心肺機能の強化など、バランスよく成長期の体づくりをサポートします。

各種スポーツのコーディネーション(調整)トレーニングとしてもご活用ください。

### サンフィッシュ 推奨学年：1～3年生

ヘルパー使用でクロール・背泳ぎ 25m完泳を目指します。

クロールが泳げるようになったら、平泳ぎ練習にも取り組みます。

※水慣れ（目安：顔つけが5秒以上できる）が十分でないお子さんは2週目以降補習あり。

（指名制・レッスン前15分程度）

### オーシャン

推奨学年：3年生以上。クロール25m以上泳げること。

競泳4種目各25m完泳を目指します。

達成後はフォームの改善やタイムトライアルなど、目標を立て、自分の課題を意識した練習に取り組みます。

チームトライアルでは仲間の応援にモチベーションUP！

## 【レッスン時間】

準備体操や入れ替え時間を含めて60分間。

	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30
月	サンフィッシュ 1530		オーシャン 1630		マーリンスイミング 対象：入会テスト有		
火	サンフィッシュ 1600		オーシャン 1700				
水	サンフィッシュ 1600		オーシャン 1700 ★				
金	サンフィッシュ 1600		オーシャン 1700 ★				

★印・・・卒業生（1回800円）フォローアップ参加可能クラス



## 【練習発表会】～レッスン参観日～

6月28日(月)・29日(火)・30日(水)・7月2日(金)

各クラスのレッスン時間内に行います。

クラス別の練習発表会は、年1回、子ども達一人一人が今期のがんばった成果を“ほめてもらう機会”として開催しています。参観の有無にかかわらず、お家での話題にしていただければ幸いです。

当日、会員1名につき、大人1名の参観でおねがいします。入場券（2時間券）を受付で進呈します。

※休憩室や温泉の利用もできます♪

## ～継続希望の方へ～

### 【来期の更新受付について】

◇申込書提出期間 6/21(月)～7/2(金)

月曜クラス 6/21,28・火曜クラス 6/22,29・水曜クラス 6/23,30・金曜クラス 6/25,7/2

◇申込書と会費を不要の封筒に入れて(卒業・休会の場合は会費不要)、レッスン時に提出してください。

(金額の入れ間違えにご注意ください。またおつりのないようお願いします。領収書は後日お渡し。)

- ・クラス変更を希望する場合は、事前に空き状況を確認してからお申込みください。
- ・卒業・休会の場合も、必ず申込書のみ提出をお願いします。

## ～新入会希望の方へ～

### 【53期(2021年9-12月) 新入会受付について】

◇1年生新入会 会場にて先着順受付 (月1530限定、先行予約メール受付中)

日程:7月20日(火)18時～受付スタート

先行予約済の方、2年生以上の受付は18時20分～(18時50分終了予定)

会場:山北町健康福祉センター(さくらの湯)2F会議室201

持ち物:申込書(会場にも用意してあります)、会費

※兄弟以外の複数名のお申込みは、再度、最後尾にて順番をお取りください。

募集クラス(受け入れ予定人数):

○月1530クラス(12名)→新クラスにつき、先行メール予約受付中!定員になり次第締切

○火1600クラス(6名)・水1600クラス(7名)・金1600クラス(4名)→会場受付にて先着順

〈月1530クラス 先行予約申込(メールのみ)〉

S&Oアドレスにメール送信してください。メールアドレス:swim8131@yahoo.co.jp

タイトル「月1530先行予約」

本文 「①お子様の氏名(ふりがな) ②連絡先電話番号」

※申込メール送信後、48時間以内にS&Oアドレスから

「予約完了しました」で始まるメールが届かない場合は、再送信をお願いします。

◇2年生以上 新入会申込み

随時、申込み予約を受け付けています。レッスン曜日・クラスなどご相談に応じます。

メール(swim8131@yahoo.co.jp)でご連絡ください。

◇申込書入手方法

①在籍生にコピーしてもらおう。

②レッスン時間内(木曜日は休館日)にさくらの湯(3F)受付カウンターでもらう。

③HP(<https://asupo1.com/so/>)よりダウンロードしてプリントアウトする。

④PCへ添付ファイルで送信してもらおう。

メールアドレス swim8131@yahoo.co.jp

タイトル「S&O申込書希望」

本文 「①送り先PCアドレス ②名前 ③連絡先電話番号」

※3日以内に返信されない場合は、再送信またはお電話ください。

090-8013-5541(あすぽ事務局)

## ～継続・新入会共通～

### 【会費と各種割引について】

◇会費 **11,200 円/14 回** ※レッスン毎に施設利用料（200 円）が別途必要です。

- ・兄弟割 **7,000 円**（同期申込みの兄弟で下の子）
- ・女子割 **9,800 円**（概ね毎月生理がある女子）
- ・あすぼ割 **9,800 円**（概ね毎月ホリデージムに参加できる子）

※納入された会費は、原則として払い戻しいたしません。

同一世帯で兄弟割と他の割引が併用  
できます。（各自1つずつ）

例1）姉：女子割＋弟：兄弟割

例2）兄：あすぼ割＋妹：兄弟割

### 【特別レッスンについて】 卒業生の参加はできません。

- ・記録会：今期の成果を発揮しよう！どれくらい自己ベストを更新できるかな！
- ・フィンスイム：すいすいスピードに乗って、ドルフィン気分を体験しよう！
- ・お楽しみ会：ビッグフロートやポールで楽しむ水中レクリエーション！

### 【欠席・振替レッスンについて】

自己都合によりお休みした（する）場合、他クラスへ振替参加ができます。連絡は不要です。

スケジュールをご確認の上、都合のつく日程でレッスンにご参加ください。

振替レッスンを消化できなかった場合、継続更新をすると次期まで持ち越せます。

### 【活動にあたっての了解事項】 ※お申込の際には必ずご一読の上、予めご了承ください

安全への配慮は十分しておりますが、万一の事故に備え各家庭で保険加入の内容をご確認ください。

活動中の事故に関しましては、お互いに各人の保険の補償範囲内における賠償とさせていただきます。

やむを得ず、施設や講師都合によりレッスンが休止になった場合は、後日レッスンの追加開催となります。

### 【落とし物・取り違えについて】

落とし物や取り違えがないように注意して、持ち物には名前をしっかりと書きましょう！

すべての落とし物は当日のみ、受付カウンター内で保管され、翌日以降は専用ボックスに保管されます。

当日、電話でのお問い合わせで見つからない場合も、翌日以降、専用ボックスをご自分で確認していただく  
と見つかることがよくあります。新しいものを購入する前に、必ず確認してください。

また、取り違えの際は、次回レッスンまで待たずに、早めにご連絡いただくと助かります。

## ～進級・休会・退会（卒業）希望の方へ～

### 【進級・卒業システムについて】

来期（9-12月期）より、自己目標が達成できるまでレッスン継続可能になります。

9月以降のレッスンプログラムは、これまでの競泳レッスンに加えて、水中の特性（浮力や抵抗）を生かした  
フィジカルトレーニングをとり入れて、身体の柔軟性向上や心肺機能の強化など、バランスのよい成長期の  
体づくりをサポートしていきます。

レッスンプログラムのリニューアルに伴い、

**現行の卒業システムは今期（2021年4-7月期）をもって、終了とさせていただきます。**

これまで卒業基準（60m個人メドレー完泳）を達成した卒業生には、フォローアップ1年間無料特典を設けて  
いましたが、誠に勝手ながら、今期卒業生の無料特典期間を来年 **2022年3月まで**とさせていただきます。

### 【フォローアップについて】 ←来年 **2022年3月**で終了します。

卒業基準を達成せず退会した後も、在籍期間が概ね2年以上であれば、S&O経験者として、通常レッスンへの  
参加OK。HPなどでスケジュールをご確認の上、**2022年3月まで**ご活用ください。

- ・1回800円（施設使用料別）/月1回まで/予約申込み不要 レッスン時に納入してください。
- ・通常レッスンのみ/3人以上で誘い合って参加しないこと。
- ・参加可能クラスは別紙参照（期ごとに異なります）。

## 【健康福祉センターの施設利用について】

コロナ感染予防のため、施設利用に関して以下の内容を厳守願います。

- 施設を利用する際は、マスクを着用してください。
- 次の症状がある人は、施設利用を遠慮してください。
  - ・発熱や軽度であっても咳、咽頭痛などの症状がある方。
  - ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。
- 浴室
  - ・浴室、浴槽内における対人距離を確保してください。
  - ・浴室、浴槽内での会話は控えてください。
- プール
  - ・水飲み・目洗い場・ハンドドライヤーは使用禁止します。
- 脱衣室、休憩室
  - ・間隔をとって使用してください。
- エレベーターは少人数での利用とし、会話を避けるようにお願いします。

### 第53期(2021年9-12月) サンフィッシュ&オーシャン申込書

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

- 了解事項を確認の上、スイミングレッスンへの参加を申し込みます  
 サンフィッシュ→「月 1530」「火 1600」「水 1600」「金 1600」  
 オーシャン →「月 1630」「火 1700」「水 1700」「金 1700」  
新入会 継続 → 「 \_\_\_\_\_ 」クラス  
クラス変更「 \_\_\_\_\_ 」から「 \_\_\_\_\_ 」へ  
兄弟割→上の子の名前/ \_\_\_\_\_ 女子割 あすぽ割  
メール登録済 →未登録の方は登録をおねがいします。  
継続しません ※理由などお伝えいただけますと幸いです（メールも可）↓  
 コメント欄 \_\_\_\_\_  
休会 卒業（退会）→ S&O イベント配信メール不要

小学校	ふりがな	
年生	名前	男 女
レッスン時の連絡先 電話番号 _____		↓↓「新入会」「変更」の場合は記入↓↓ 住所 在籍中のブログ、広報などへの写真掲載 <input type="checkbox"/> 了承する/ <input type="checkbox"/> 了承しない
(名前や続柄)		

### 領収書

様分

↑ お子さんの名前を  
ご記入ください

(以下、事務局記入)

第53期サンフィッシュ&オーシャン

会費として下記の通り

領収しました

**□ ¥ 11,200**

**□ ¥ 9,800 あすぽ・女子割**

**□ ¥ 7,000 兄弟割**

年 月 日

サンフィッシュ&オーシャン事務局

新入会 継続

クラス変更

申込書を出す前に！



**【更衣室利用の注意事項】** 各家庭でお声かけして頂けるとありがたいです。

○タオルやバッグや着替えをベンチや床に散らかさないでロッカーにしまう。

(ロッカー用に 100 円玉を持っていなくても、一番下の段は鍵をかけずに利用できます。)

○お風呂に入る時は、お風呂入口の棚にタオルを置く。出る時は、棚の前でしっかり体を拭いてからロッカーへ。

**「レッスン前にさくらの湯でロッカー利用ができます！」**

現在、レッスン前に早めに来た子ども達が館内に荷物を置いたままで公園へ遊びに行ってしまう事があります。荷物が他の利用者の通行の妨げになったり、ソファを占領してしまうそうです。

レッスン前に公園に遊びに行く時は、必ず荷物を持って行くか、ロッカーに入れるようご指導ください。

**【使い方】**

(1) プール受付で「荷物だけ置かせてください」と言って、入場券を見せて入場する。

※注意：利用時間はレッスンやお風呂時間も含めて 2 時間以内。

(2) プール側更衣室の 1 番下の段に荷物を入れる。カギは閉めない。

(3) 荷物を預けた後は、レッスン 10 分前まで一旦退場。

(4) 再入場の時はプール受付で「先に荷物を預けてあります」と言って入場できます。

さくらの湯は公共の施設です。

コロナ感染予防をこころがけ、マナーを守って利用しましょう！