

# “サンフィッシュ&オーシャン”(S&O) vol.54

2022年 1-3月

【スケジュール】 レッスン期間：1/7(金)~3/18(金) …レッスンはお休みです（祝日もお休み）

1月					2月					3月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
3	4	5	6	7		1	2	3	4		1	2	3	4
10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18
24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25
31					28					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	2/28	3/1	3/2	3/4
フィンスイム	3/7	3/8	3/9	3/11
お楽しみ会	3/14	3/15	3/16	3/18

※今期は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：月・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  
 ◇指導者：藤原 恭子（きよろ）  
 ◇対象：小学1~6年  
 ◇会費：期ごとに徴収 54期は7,200円（全9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◆

在籍生の更新により、空き状況が変動しています。  
 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・お問い合わせなど

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。

	16:00	17:00	18:00	19:00
月	サンフィッシュ 1600	オーシャン 1700	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

**【特別プログラムについて】** 卒業生の参加はできません。

- ・記録会：今期の成果を發揮しよう！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！
- ・練習発表会～レッスン参観日～：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（例年6～7月）、子ども達一人一人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、お家での話題にいただければ幸いです。当日は、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♪

（※今年度は52期6～7月に行いました。）

**【来期の更新受付について】 申込書提出期間 11/24~12/10**

申し込み提出期限：月曜クラス 12/6、火曜クラス 12/7、水曜クラス 12/8、金曜クラス 12/10

- ◇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。（金額の入れ間違いにご注意ください。またおつりのないようお願いいたします。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。

**【会費と各種割引について】**

◇会費 **7,200 円/9 回** ※レッスン毎に施設利用料（200 円）が別途必要です。

- ・兄弟割 **4,500 円**（同期申込みの兄弟で下の子）
- ・女子割 **6,300 円**（概ね毎月生理がある女子）
- ・あすぽ割 **6,300 円**（概ね毎月ホリデージムに参加している子）

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：あすぽ割+妹：兄弟割

※納入された会費は、原則として払い戻しいたしません。

**【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。

**第 54 期(2022 年 1-3 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 1600」「火 1600」「水 1600」「金 1600」

オーシャン → 「月 1700」「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 _____ (名前や続柄)		↓↓「新入会」「変更」の場合は記入↓↓ <b>住所</b>  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

**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 54 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

**□ ¥ 7,200**

**□ ¥ 6,300 あすぽ・女子割**

**□ ¥ 4,500 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

## 【進級・卒業システムについて】

前期（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した。

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52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に退会した後も、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、以下の内容を厳守願います。

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| ○施設を利用する際のマスクの着用           | ○浴室、浴槽内での対人距離の確保・会話は控える。     |
| ○次の症状がある人は、施設利用を遠慮してください。  | ○脱衣室、休憩室は間隔をとって使用。           |
| ・発熱や軽度であっても咳、咽頭痛などの症状がある方。 | ○プールの水飲み・目洗い場・ハンドドライヤーは使用禁止。 |
| ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。      | ○エレベーターは少人数での利用とし、会話を避ける。    |

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！