



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.55

2022年 4-7月

【スケジュール】 レッスン期間：4/8(金)～7/15(金) □: レッスンお休み

4月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ホームページ
<https://asupo1.com/so/>
インフォメーション掲載



公式 LINE
<https://lin.ee/avTxfpT>
登録・お問合せ受付



【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

16～17時 (サンフィッシュ)

17～18時・18～19時 (オーシャン) ※18～19時は水曜日のみ

【対象】 新小2※～新中3

※新小1生はスイミング経験者のみ4月入会ができます。(けのびバタ足7M以上できること)
通常は9月入会になります。詳しくはお問い合わせください。

【会費と各種割引】 10,400円/13回 レッスン毎に施設利用料(200円)が別途必要

・兄弟割 6,500円(2人目から)

・高学年割 9,100円(新小6・中学生かつ継続1年以上)

同一世帯で兄弟割と高学年割が併用できます。(各自1つずつ)

※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。

【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。
また、活動報告としての写真を公式 LINE 等に掲載します。ご了承ください。

【レッスン内容】

全クラス共通で、競泳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。

16 クラス (サンフィッシュ)

初心者から OK

水慣れ～クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基礎泳法。幅広いメニューで、個別のレベルにに
応じて進めていきます

クロール・平泳ぎ 30m完泳を目指します。

17・18 クラス (オーシャン)

25m以上およげることが望ましい

バタフライの基礎泳法

クロール・平泳ぎ・背泳ぎのスタート・ターンを身につけて 100m完泳、60m個人メドレー完泳を目指します。

【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	16 クラス	17 クラス		
火	16 クラス	17 クラス		
水	16 クラス	17 クラス	18 クラス	
金	16 クラス	17 クラス		

【特別プログラムについて】 6 月以降のレッスンで開催予定。

- ・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。

在籍中に限り、欠席分の振替レッスンの有効期限はありません。