



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩・・・

ジュニア水泳クラス

「マーリンスイミング」継続案内

2020-3 期

(2021.1-3)

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 3 年生からの一歩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(きよろ)先生

参加資格: 小学3年~中学3年。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 18・25

2 月 1・8・15・22

3 月 1・8 (フィンスイム)

15 (お楽しみ会)

~継続の仕方~

不要な封筒に申込書と会費を入れて、12/7(月)までにお子さんを通して提出してください。

※継続しない場合も、12/7(月)までにご連絡下さい

~新規会員募集中!~

ご入会前に体験ができます。

体験費: 1 回 800 円

メールにてお問合せください。

【会費について】

2020-3期会費 : 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 6,300 円 (概ね、月に一度生理がある女子)

※女子割引の金額が変更になりました。在籍生については今年度は現行通りです(4,500 円)

※割引の併用はできません。

※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。

※別途レッスン毎に施設利用料(200円)が必要です。

※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。

【落とし物について】

全ての落とし物は、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。

当日の電話でのお問い合わせですと、対応する職員やタイミングによって、見つからない場合があるようです。

新しいものを購入する前に、翌日以降に、直接施設へ来ていただいて、ご自分で確認していただくが見つかる可能性が高まります。

ただし、取り違いの際は、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。

忘れ物や落とし物がないように注意して、取り違いがないように、持ち物には名前をしっかりと書きましょう！

【あすぽ連絡先】 担当: 飯田

※お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: <https://asupo1.com>

TEL: 090-8013-5541(あすぽ携帯)

FB: facebook.com/asupo2009

コロナ禍の活動において、ご理解ご協力頂き、ありがとうございます。
連絡事項はメールにてご連絡致します。メールのチェックをお願い致します。

【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、オーシャンクラスへ振替参加ができます。その際の連絡は不要です。
スケジュールをご確認の上、ご都合のよい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。

【健康福祉センターの施設利用について】 各家庭でお声かけをお願いします。

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。

おうち レッスン はじめよう！

月曜 9:20~10:10 スッキリンパ/増田智子先生

火曜 10:35~11:25 DO!ヨガ/天野智美先生

水曜(夜) 20:10~21:00

夜筋^④~明日の為の筋トレ&ストレッチ~/ささきともみ先生



あすぽではオンラインレッスンを行っています

自宅から、PCやスマホ等を使って気軽に参加できるエクササイズ
一緒に体を動かしてみませんか？

- ・Web 会議システム「Zoom」を使用。パソコン、タブレットやスマホでご参加いただけます。
- ・事前に Zoom アプリのインストールが必要です。
- ・参加ご希望の方は、レッスン前日までにメールにてご連絡下さい。接続先情報(URL)をお送りします。
~Zoom の設定が分からない方は、可能な限りサポートしますのでお問い合わせ下さい~

年 月 日

2020-3期マーリンスイミング申込書（継続・新規）

2020-3期「マーリンスイミング」へ申込みます。

兄弟割引 女子割引 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。

2020-3期マーリンスイミング会費を
領収致しました

¥ 7,200

¥ 6,300 ¥ 4,500

割引あり

一般社団法人あすぽ