



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

2021-1 期

(2021.4-7)

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 **17:30~18:30** (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)

4月5・12・19・26

5月10・17・24・31

6月7・14・21・28 (発表会)

7月5 (フィンスイム)・

12 (お楽しみ会)

### 【継続方法】

別紙の申込書に必要事項をご記入の上、保険料と会費を添えて、**申込期限3/15(月)まで**にお子さんを通してレッスン時に提出してください。

※申込期限後は定員になり次第締切ります。

※継続をしない場合も、3/15(月)までにメールにてご連絡下さい。

### ~新入会ご希望の方~

メールにてご連絡下さい。

コロナウイルスの状況によっては、新入会をお断りする場合があります。

### 【会費・保険料について】

**保険料 : 1,000 円 (一世帯、2022 年 3 月末日まで有効)**

**2021-1 期会費 : 11,200 円 (全 14 回)**

☆兄弟割引 二人目は 7,000 円 \*マーリンに二人在籍

☆女子割引 9,800 円 (概ね、月に一度生理がある女子)

※同一世帯でも各自 1 つずつ割引を適用できます。

※兄弟でマーリンと S&O に同時入会の場合は、S&O にて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。

### 【退会・卒業される方へ】退会後のフォローアップについて

マーリンスイミングでは退会したすべてのお子さんをフォローアップのため、卒業生として、通常レッスンへの参加を歓迎しています。ぜひご活用ください。

#### 卒業生フォローアップ

月1回まで/予約不要/1回500円/通常レッスンのみ /スケジュールはHPにて確認

**6年生は3月最終レッスンにて卒業記録証をプレゼント!**

**卒業後1年間は卒業生フォローアップの参加が無料になります。**

### 【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

TEL: 090-8013-5541(あすぽ携帯)

HP: <https://asupo1.com>

FB: [facebook.com/asupo2009](https://facebook.com/asupo2009)

## ※※※ 活動にあたっての了解事項 ※※※ お申し込みの際には必ずご確認ください。

### 【保険、会費、レッスン休止の対応等について】

- 保険料:1000円(一世帯に適用 2021.4~2022.3月末日まで有効)。「あすぼ」の全ての事業に共通です。
- 万一の事故、ケガの際は、加入保険の補償範囲内における賠償となります。
- 納入後の保険料、会費等は返金できません。万が一、返金が生じた場合、事務手続き等の費用を差し引いた金額で計算します。
- レッスンが休止になった場合(講師、会場都合等)、同曜日の振替日を設けるなど状況に応じて、予定レッスン回数の確保に努めます。その際の振替日を欠席した場合の返金はありません。
- あすぼ「定款」、「保険の詳細」につきましては、HPにてご確認ください。

【集合・解散はプールサイド】 集合はプールサイドです。レッスン時間前は、入水せずにプールサイドで待ちましょう。プールサイド解散後の入浴は自由です。一般の方も利用していますので、公衆浴場でのマナーをご家庭でもご指導下さい。

【お迎えは一階ロビー】 3階「さくらの湯」エレベーター前の待ち合わせはご遠慮下さい(エレベーター乗降の支障になり危険です)。できるだけ大人の方の送迎をお願いします。行き帰りの安全管理は各ご家庭で十分にご配慮下さい。

【欠席・遅刻の場合】 特に連絡は不要です。長期欠席される場合はご連絡下さい。欠席の場合はS&Oスイミングの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。

【レッスン見学】 さくらの湯は有料施設となっており、見学の方も入場料が必要です。短時間でもレッスン見学をご希望の方は入場券(400円)をご購入の上、履き物をロッカーに預けてご見学下さるようお願いいたします。

### 【持ち物】

- スイミングバッグ:防水であれば何でも。
- おさいふ:施設使用料(または回数券)・履き物ロッカー代・更衣室ロッカー代を入れて持ってくる。  
バッグにひもでつないでいくと安心です。中身が見えるビニールポーチなどがおすすめ。ロッカーは使用後に100円が戻ってきますので、取り忘れに注意。ロッカーの鍵の紛失は弁償となります。
- 水着:動きやすくサイズがあったもの。できるだけ体にぴったりしたデザインがおすすめ。  
男子:ブカブカのサーフパンツは泳ぎにくい。  
女子:肩ひもを結ぶタイプはほどけたりずれやすい。  
着替えやトイレに行くときなどにセパレートタイプが便利。
- スイミングキャップ
- ゴーグル:おすすめの価格帯は700~1200円。安価なものは耐久性やフィット感に乏しく、レッスン中何度もストラップがゆるんだり、レンズに水が入りやすいので、おすすめしません。レンズ色はできるだけ透明又は薄い色がおすすめ。
- ビニール袋:濡れたものを入れて持ち帰ります。
- タオル:体に巻ける大きさのもの。ゴムの入った筒型になるバスタオルがおすすめ。  
△ヘアゴム:長い髪のお子さんは必ず髪をまとめて、キャップのなかに入れるようにしてください。入浴中も湯船に髪の毛がつかからないよう、ご家庭でご指導下さい。  
△洗濯ネット:更衣室の脱水機を利用する場合、取り違い・取り忘れが多いので、必ず洗濯ネットを使用する。  
△お風呂セット:リンスインシャンプーやボディソープは備え付けもあります。

### 【持ち物を忘れてしまった場合】

施設使用料・ロッカー代・キャップ・ゴーグル・タオルを忘れた場合は貸し出します。水着だけは忘れずに!  
(施設使用料はお子さんを通して、次回のレッスン時にお返し下さい。現金・回数券どちらでも結構です。)

### 【落とし物】

持ち主がわかる場合はご連絡を差し上げますが、それ以外は、さくらの湯に設置のスイミングクラス専用の忘れものボックスに保管されます。忘れ物をした場合は保護者の方がご自分で確認にいらしてください。

## ～2020-3期 会員の皆さん～

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。

連絡事項は今後も「メール」にてお知らせをさせていただきます。メールアドレス変更の際はご連絡をください。

### 【S&O 通常レッスン延長・振替レッスン追加について】

◎日頃からの感謝と新年度に向けたエールをこめて、**S&O スイミングの「通常レッスン」を延長します。**

**マーリンスイミングの皆さんも、欠席分の振替レッスンにご活用ください。**

通常レッスン、特別プログラムのどちらにもご参加頂けます。

**各曜日のオーシャンクラスにご参加ください(火、水、金 17:00～18:00。月曜のみ 16:30～17:30)**

★通常レッスンの延長期間 2週間 3/8(月)～3/19(金)

★特別プログラムスケジュール 2週間

フィンスイム 3/22(月)～3/26(金)

お楽しみ会 3/29(月)～4/2(金)

春休みに入りますね！

鉄道公園の桜を楽しみながら

是非ご参加ください。

### 【レッスン時間変更について】

◎緊急事態宣言による、レッスン時間の変更にご協力頂きましてありがとうございます。

施設の閉館時間が4月から変更になる為、**レッスン時間は引き続き「17:30～18:30」となります。**

ご理解のほどよろしくお願い致します。

### 【ともしびショップ営業時間変更のお知らせ】(3/1 現在)

○平日 11:00～17:00 ○土日祝 11:30～16:45 (木曜 定休日)

◎ともしびショップの閉店が早まっておりますので、2020-3期のごほうびの「お買い物券」は代替りのものを用意する予定です。

きりとせん

年 月 日

2021-1期マーリンスイミング申込書(継続・新規)

2021-1期「マーリンスイミング」へ申し込みます。

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 \_\_\_\_\_

【活動にあたっての了解事項】 了承します

【HP、広報などへの写真掲載】 了承します / 了承しません

【継続の方、住所等個人情報の変更】 あり / なし

↑ありの方は空欄へ変更後の情報をご記入ください。

※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。

2021-1期マーリンスイミング会費を  
領収致しました

¥11,200円

¥9,800円

¥7,000円

割引あり

¥1,000円 (2021年度保険料)

一般社団法人あすぽ

## 【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。

## 【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ります。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と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！