

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年生からの一步進んだスイミングクラスです。4泳法に加え、フイ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。健康なこと。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)

9月2・9・30
10月7・21・28
11月11・18・25
12月2・9・
16 (シュノーケリング) ・
23 (お楽しみ会)

～申込方法～

不要な封筒に申込書と会費を入れて、7/1(月)のレッスン時までにお子さんを通して提出してください。期日に間に合わない場合はご相談下さい。

レッスン会費:10,400円/全13回

(兄弟割引 二人目は6,500円 *マーリンに二人在籍)

(女子割引 6,500円 概ね、月に一度生理がある女子)

※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。詳しくはお問い合わせ下さい。

※別途レッスン毎に施設利用料(200円)が必要です。

6/24(月)は練習発表会!

たくさんの保護者の参観をお待ちしています(*^_^*) 詳細は裏面参照。

7/8(月)は「お楽しみ会」です!

学期に一度のお楽しみ会! 楽しいゲームをして遊びます♪

【あすぽ連絡先】 マーリンスイミング担当: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

年 月 日

2019-2期マーリンスイミング申込書 (継続 ・ 新規)

参加資格を確認の上、2019-2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 _____ 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。

2019-2期マーリンスイミング会費を領収致しました

¥10,400円 (2019-2期)

¥6,500円

兄弟割引 女子割引

※「練習発表会」:6/24(月)18~19時 ※

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。たくさんの参観をお待ちしています。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。

ご参観には入場券が必要です。会員1名につき、大人1名分の入場券(400円相当)を当日受付で進呈しています。

※休憩室や温泉の利用もできますので、ごゆっくりどうぞ！

～あすぽよりお知らせ～

◎ホリデージム「学習ひろば」～スポーツ&スタディ～今年山北町立生涯学習センターのサマースクールの1教室として開催します！

夏休みの「ホリデージム」はスポーツだけでなく学習面もサポート！体を動かしてから、持ち寄った宿題に取り組みます。夏休みのスタートに、午前中を有意義に過ごすペース作り。詳細は近日公開します！

日時:7/24(水)、25(木)、26(金)9:30~11:30

◎朝のエクササイズ「チャージ！」はビジターさんいらっしゃいキャンペーン中！

6月はお好きなレッスンに何度でも参加できるキャンペーンを実施(都度払い500円)。

ヨガ、リンパ流し、ダンベル、ウォーキングなど、ご自分のレベルに合わせてレッスンを選んで無理なく運動できます！夏が来る前にたくさん汗をかくと、熱中症の予防にもなりますよ♪託児の方はご予約下さい。

◎夜チャージ「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」開催中！

お仕事帰りの方も男性も女性もお気軽にご参加ください。

日時:7/2、16、8/6、20(火)19:30~20:30

場所:山北町健康福祉センター 多目的室2

参加費:1回800円