

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)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)

1月6・20・27

2月3・10・17

3月2・9 (シュノーケリング)

16 (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、12/9(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：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 4,500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。

※継続しない場合も、12/9(月)までにご連絡下さい

◎12/23(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しょう。

◎メールアドレスを変更したら下記アドレスまでご連絡下さい！

【あすぽ連絡先】 ※お問い合わせはなるべくメールにてお願いいたします

マーリンスイミング 担当：飯田

TEL:090-8013-5541(あすぽ携帯)

メールアドレス asupo2010jr@yahoo.co.jp

HP:https://asupo1.com

年 月 日

2019-3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、2019-3期「マーリンスイミング」へ申し込みます。

S&Oに兄弟が在籍している。

女子割引 兄弟割引

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。

2019-3期マーリンスイミング会費を領収致しました

¥ 7, 2 0 0 円

¥ 4, 5 0 0 円

兄弟割引 女子割引

【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。

○タオルやバック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できるようになりました！」

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。マナーを守って利用しましょう！

～あすぽよりお知らせ～

◎「ホリデージム」は体験キャンペーン中！

楽しくのぼすスポーツ広場「ホリデージム」は月 2 回日曜日川村小学校体育館で行っています。

ドッジボール、フットサル、バドミントン、バスケットボール、アスレチックなど様々なスポーツを楽しく指導しています。

体験は 1 回 500 円です。時間は 10～11 時です。

マーリンスイミング会員は、いつでも 1 回 500 円で来たい時だけご参加頂けます(登録必要)。

お気軽にご参加下さいね。

12/1(日)フットサル、12/8(日)レクゲーム

◎朝のエクササイズ「チャージ！」体験受付中！

「チャージ！」は、山北、南足柄会場にて、各種エクササイズのレッスンを行っています。体験は 1 回 500 円。

各会場 3 回ずつ体験ができますよ。気軽に体験してご自分に合ったレッスンを見つけてくださいね。

12 月～2 月はビジター限定、子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン♪」開催！託児を利用してレッスンに参加すると、次回参加時に使える託児無料券進呈！ぜひご来場下さい。

寒い季節がやってきます。チャージで脂肪を燃焼して、しなやかで強い体を作りましょう！

◎夜チャージ「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」月 2 回開催中！

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:12/3、17 (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