第 27-1 期

ジュニア水泳クラス

「マーリンスイミング」開催要項 （H27.4-7）

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：小学校高学年～中学生のための一歩進んだスイミングクラス。4 泳法、様々なプログラムで 1 レッスン、750～1000mを泳ぎます。
活動日時：毎週月曜 18 時～19 時　　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（きょろ）先生
参加資格：新小学3年～新中学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。
定員：15 名（定員になり次第締め切ります）
最少開催人数：5 名（期ごとの申込みが 5 名に満たない場合、中止になります）

スポーツ振興くじ助成事業

活動予定表【全12回】
（全て月曜、祝日休み）

４月 13・20・27 日
５月 11・18・25 日
６月１・８（シュノーケリング）
15・22・29 日（発表会）
７月 13 日（お楽しみ会）

【申込み方法】

別紙の入会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 3/2（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。

費用：保険料：1,000 円（1世帯） H28.3 月末日まで有効。
会　費：9,600 円／全 12 回
（兄弟割引　二人目より 9,100 円）
※別途レッスン毎に施設利用料（200円）が必要です。

※継続をしない場合、3/2（月）までにメールにてご連絡下さい。
※申込期限に間に合わない場合はご相談下さい。

～マーリンスイミングを卒業する新中学一年生の皆さんへ～

マーリンスイミングを卒業した中学生は、今後もマーリンスイミングのレッスンに参加ができるようになりました（お試し開催）。ストレス発散、体力の維持・増進などご自分の予定に合わせて、お好きな時に都度払いで参加ができます。お気軽にご参加下さい。

参加方法:スケジュールを確認して、直接マーリンスイミングのレッスンにお越し下さい。
会費は先生に直接手渡して下さい。おつりのないようにお願いします。
※スケジュールはあすぽのHPで確認ができます。

会費:1回 800 円（都度払い、保険料含む）　※別途施設利用料（200 円）が必要です。

あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」 は、 一般社団法人あすぽ　となります（H27.3.23 予定）

⇒

【メール登録のお願い】

新入会の際、必ず登録をお願いします。アドレス変更時のご連絡も忘れずに。
緊急連絡の他、あすぽからのイベント情報なども送らせて頂きます。
ジュニアあすぽメール→asupo2010jr@yahoo.co.jp
タイトル「マーリンメール登録」　　本文「お子さま名、保護者名、連絡先TEL」

✠✠✠　注意事項　✠✠✠　　お申込みの前にご確認下さい。

【保険料、その他会費等について】
■保険料:1000 円（一世帯に適用、H27.4～H28.3 月末日まで有効）。「あすぽ」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させて頂きます。予めご了承下さい。
■納入後の保険料、会費等は返金できません。
■あすぽ「規約」、「保険の詳細」につきましては、HPにてご確認下さい。
■マーリンスイミング会員は、あすぽの事業にお得に参加ができます（別紙参照）。

【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。

【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します。

【持ち物】
■スイミングバッグ:防水であれば何でも。
■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おくと安心です。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ツタイプが便利。
■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。

明日への一歩・・・
あすぽ
あしがら総合型スポーツクラブ

【連絡先】マーリンスイミング　担当：飯田
※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：http://asupo1.com
TEL：090-8013-5541（あすぽ携帯）　TEL：090-7244-6724（飯田携帯）

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

スポーツ振興くじ助成事業

【あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」とは？】

国のスポーツ振興事業として、地域の住民主導で運営するスポーツクラブの一つです。
2009年4月より山北町を中心に、周辺地区にお住まいの子ども達＋保護者＋子育て世代を
応援して下さる皆さんが協力して事業を展開しています。地域のママ達が力を合わせて運営しています。

マーリンスイミングに入会すると…　※各会場で「マーリンスイミング会員」と伝えてね！

☺「ホリデージム」通常活動、イベントともに会員価格で参加できます！(要登録)
☺「きらきら親子体操」、「じゃれっこ教室」に１回 500 円で参加できます！(予約不要)
※年会費 500 円が免除されます。
☺「チャージ！」イベントに非会員価格の100円引きで参加できます！(要申込)

【あすぽ事業のご紹介】

☆楽しくのばすスポーツ広場「ホリデージム」

運動経験を増やすことを目的とし、遊びからスポーツの楽しさを知り、運動をもっと好きになる子を育てます！とび箱、マット、平均台を使った遊びや、ダンス、ソフトテニス、フットサル、バスケットボール、バドミントン、長縄とび、水泳などさまざまな種目を行います。

日時：日曜（月2回） 9：20～10：20（小 3～小 6） 10：30～11：30（年長～小 2）
場所：山北町立川村小学校　体育館
指導者：藤原恭子（きょろ）先生、高橋秀子先生他
会費：1 回 500 円
マーリンスイミング会員は、通常活動・イベントともに会員価格で参加ができます！（要申込）
❖「ホリデージム」は通常活動のほかイベントも盛り沢山！ 地域イベントへも積極的に参加をしています。
【H27 イベント予定】 8 月：水中運動会、学習ひろば、9 月：川遊び、他山登り等企画中！

☆幼児体操クラス「ファイトキッズ」

跳び箱、マット、鉄棒などの器械運動や、ボールなどを使って幼児期に必要な体力と運動能力を養います！
年少・年中児向けクラス　月曜 A クラス　／　年長児向けクラス　水曜 A、B クラス
A クラス 14：55～15：55　B クラス 16：10～17：10　会場：山北町山北児童館

☆未就園児の親子体操クラス「きらきら親子体操」、「じゃれっこ教室」

親子で体操をしたり、ボールなどを使って楽しく体を動かします。ママが元気に、そして優しい気持ちになれるプログラムです。**マーリンスイミング会員は、親子 1 組 500 円でいつでも参加ができます！（年会費 500 円免除）**

「きらきら親子体操」 日時：火曜 9:45～10:45（月 2 回） 会場：南足柄市中部公民館
「じゃれっこ教室」 日時：水曜:10：35～11：35（月 1 回） 会場：山北町健康福祉センター
対象：未就園児の親子　会費：親子 1 組 500 円
持ち物：飲み物・バスタオル・汗ふきタオル、上ばき（冬季のみ）　※原則、予約なしで参加OK

☆託児つき 朝のエクササイズ「チャージ！」

平日午前に、日替わりでエクササイズ教室を開催！骨盤エクササイズ、ヨガ、ピラティス、サーキットエアロに加え、美しく歩くためのウォーキングレッスンやお子さま連れで参加ができるダンベル体操もあります。託児は同施設内の子育て支援センターで行うから安心です。また、南足柄の会場でも開催中！まずは体験からどうぞ！体験は 1 回 500 円（各会場 3 回まで）、予約不要。
マーリンスイミング会員は、「チャージ！」イベントに非会員価格の 100 円引きで参加ができます！

各事業のスケジュールは HP でご覧頂けます。　ＨＰ：http://asupo1.com
お気軽にお問い合わせ下さい。　あすぽ携帯：090-8013-5541