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

第 27-2 期
（H27.9-12）

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（きょろ）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７・14・28
10月５・19・26
11月２・９・16・30
12月７（シュノーケリング）
14・21（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、7/6（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 9,900 円　*マーリンに二人在籍）

※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、7/6（月）までにご連絡下さい**

## 6/29（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。**

## 7/13（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。お友達を一人連れて来ることが出来ます。**


**【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：飯田満美子　TEL：090-8013-5541（あすぽ携帯）
090-7244-6724（飯田携帯）
メールアドレス
asupo2010jr@yahoo.co.jp　HP：http://asupo1.com


スポーツ振興くじ助成事業

---

年　月　日

第 27-2 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、第 27-2 期「ﾏｰﾘﾝｽｲﾐﾝｸﾞ」へ申し込みます。
□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。
第 27-2 期ﾏｰﾘﾝｽｲﾐﾝｸﾞ 会費を領収致しました
□￥10,400 円（第 27-2 期）
□￥9,900 円（第 27-2 期　兄弟割引）

一般社団法人「あすぽ」事務局

## ☀「練習発表会」:6/29(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。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～夏休み学習ひろば～今年も開催します！**

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！

**◎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、ピラティス、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べて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。