

# 2019年度ライブスポーツカレンダー

※イベントや短期教室の日程は予定です。

◆ヘルシーコースのご利用は、月単位(1日～月末)となっております。

◆スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月始めや月末が月をまたぐ場合もありますので、練習日をよくご確認ください。

4	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

●4/29(月祝)・30(火)は休館日

**GW短期水泳教室**  
3日間  
3(金) 4(土) 5(日)

続けて泳げば進級のチャンス!

**休館日**  
4/29(月祝)～5/4(土祝)

8	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

●8/12(月祝)～17(土)は休館日

続けて泳げば進級のチャンス!  
**夏休み短期水泳教室**

I期 7/23(火)～26(金) 4日間  
II期 7/29(月)～31(水) 3日間  
III期 8/1(木)～2(金) 2日間  
IV期 8/5(月)～6(火) 2日間  
V期 8/7(水)～9(金) 3日間

12	日	月	火	水	木	金	土
						29	30
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

●12/27(金)～31(火)年末休館日

**クリスマス写真撮影**  
サンタとコーチとお友達とプールで記念撮影

続けて泳げば進級のチャンス!  
**クリスマス短期水泳教室**  
12/23(月)～25(水) 3日間

5	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		1

●5/6(月祝)は通常営業でスクールがあります。  
●5/1(水)～4(土祝)は休館日  
○5/26(日)進級記録会・申込締切日 5月21日(火)

**春の野外活動**  
19(日)

火おこし、野菜切り、みんなでカレー作り!ゲーム大会、楽しいこといっぱい!

たくましく生きていくために!

- ・自然の中でおもいっきり走ろう
- ・体験を通して、潜在能力を呼び覚ませよう
- ・いざという時、持てる力を充分発揮しよう
- ・自分で考える力を養おう
- ・感謝、思いやり、優しさを感じよう
- ・自然の美しさ、大切さを感じよう

9	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

●9/16(月祝)の祝日は他の曜日で振替  
○9/29(日)進級記録会・申込締切日 9月24日(火)

23(月祝) **34周年オープン記念祭**

ダンス・バレエ発表  
屋上やゲームコーナー  
等々盛り沢山!!

2020年	日	月	火	水	木	金	土
1				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

●1/13(月祝)は通常営業でスクールがあります。  
●1/1(水祝)～4(土)年始休館日  
○1/26(日)進級記録会・申込締切日 1月21日(火)

**休館日**  
12/27(金)～1/4(土)

1(日) **初泳ぎファミリータイム**  
10:00～15:00  
会員及家族は無料  
健康づくりは初泳ぎから…  
家族みんなで来てネ!

6	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

国見 中條絵 (6才)

10	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

●10/14(月祝)は通常営業でスクールがあります。  
●10/1(火)～3(木)は休館日

**休館日**  
8/12(月祝)～17(土)  
9/16(月祝)・10/1(火)～3(木)

2	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

●2/11(火祝)・24(月祝)は通常営業でスクールがあります。

2(日) **スキー・スノーボード教室**  
はじめての子も、すべれる子も  
思いっきりゲレンデを駆けまわろう~!

将監 おのあゆは (7才)

7	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

●7/15(月祝)は通常営業でスクールがあります。  
○7/21(日)進級記録会・申込締切日 7月16日(火)

24(月)～29(土) **着衣水泳・避難訓練**  
服を着たままプールで泳ぐ体験をしよう!

※スクールの中で行います。

11	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

●11/4(月祝)・23(土祝)は通常営業でスクールがあります。  
○11/24(日)進級記録会・申込締切日 11月19日(火)

20(日) **秋の野外活動**  
自分達で野菜を切って、火をおこして、  
大きななべでも煮を作ろう!  
広い草原を駆けめぐる!

将監 佐藤智志朗 (8才)

3	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

●3/20(金祝)は通常営業でスクールがあります。  
○3/22(日)進級記録会・申込締切日 3月17日(火)

続けて泳げば進級のチャンス!  
**春休み短期水泳教室**  
3/25(水)～27(金) 3日間

スクールをお休みする時は、前もって電話連絡をお願いします。

20級	11級	進級基準一覧表	
20-E 新入会 みんなで一緒に練習できるようにしよう	白 0	15-C 10m付背泳ぎ 壁を付けて両手でキックで進むようにしよう	青 0
20-D 板キックが一人でできるようにしよう	0	15-B フラットから飛び込みで進むようにしよう	0
20-C 板キックのスタートができるようにしよう	0	15-A フラットから飛び込んで進むようにしよう	0
20-B 背浮で耳まで浮けるようにしよう	0	14-C 25mバックキック 背泳ぎのスタートができるようにしよう	青 1
20-A とびつきができるようにしよう	0	14-B 両手で肘を伸ばして、壁を伸ばしてキックしよう	1
19-D 25m付背泳ぎ 板キックが12.5mできるようにしよう	白 1	14-A 正しい姿勢で泳ぎが出来るようにしよう	1
19-C 板キックがリズムよく進めるようにしよう	1	13-D ノーブレイクロー 姿勢が安定して泳げるようにしよう	青 2
19-B 板キックが25mできるようにしよう	1	13-C 入水の手が前に伸びるようにしよう	2
19-A 色々な泳ぎが出来るようにしよう	1	13-B 目視スタート、頭のてっぺんから入るようにしよう	2
18-C もぐる 口までアブクバーができるようにしよう	白 2	13-A 手のタイミングがよくなるようにしよう	2
18-B シャンプしてもくれるようにしよう	2	12-C 25m付背泳ぎ 壁が安定してキックができるようにしよう	青 3
18-A 頭までくぐるようにしよう	2	12-B 手のタイミングがよくなるようにしよう	3
17-D 12.5m付背泳ぎ 一人で進んで立てるようにしよう	白 3	12-A スタート、リズムよく泳げるようにしよう	3
17-C 壁を伸ばしてキックできるようにしよう	3	11-C 25m付フロール 呼吸時、前に手が伸びるようにしよう	青 4
17-B 力を抜いてキックできるようにしよう	3	11-B 呼吸は横向きでしよう	4
17-A 膝を伸ばして、足の甲で蹴りだせるようにしよう	3	11-A グラフスタート、リズムよく泳げるようにしよう	4
16-B けのび フロアからフライングにできるようにしよう	白 4	H→ヘルパー リカバリー→かき終えた腕を前に戻す動作	4
16-A 手足伸ばして進んで立てるようにしよう	4		

初級指導など50年余の経験...  
ライブスポーツ代表 佐藤 博美

●営業時間 / 月～金 10:00～20:30  
土 9:30～19:30  
祝日 10:00～15:00

●休館日 / 日曜日、4/29～5/4、  
8/12～17、9/16、  
10/1～3  
年末年始 12/27～1/4

練習回数を、確保しましょう。  
**《練習日の振替》**  
①その月の休んだ分は、その月で。  
②4週目に休んだ分は翌月の1週目まで。  
③祝日が練習日(日)で4回できない場合は、翌月まで振替ができます。

国見スイミングクラブ  
http://www.livesports-swim.jp  
〒981-0943 仙台市青葉区国見3-11  
TEL 234-5138 FAX 234-5183