◆フィットネスメンバーのご利用は、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



●4/29(月祝)・30(火)はファミリータイム

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 6/1

●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)はファミリータイム ○5/26(日)進級記録会 ・申込締切日 5月21日(火)

月 火 水 木

5

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 (24 25 26 27 28 29)

2 3 4 5

8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 **20**

21) 22 23 24 25 26 27

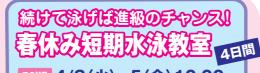
[™]●7/15(月<mark>祝</mark>)は**通常営業**でスクールがあります。

)7/21(日)進級記録会 ·申込締切日 7月16日(火)

28 29 30 31 ·

6

4



4/2(火)~5(金)10:00~ ∨期 4/2(火)~5(金)13:00~

7789-8414 4/29(月祝)~5/4(土祝)

火おこし、野菜切り、みんなでカレー作り!

たくましく生きていくために!

体験を通して、潜在能力を呼び覚まそう いざという時、持てる力を充分発揮しよう

感謝、思いやり、優しさに気づこう

自然の美しさ、大切さを感じよう

ゲーム大会、楽しいこといっぱい

自然の中でおもいっきり走ろう

自分で考える力を養おう



9 10

7/30(火)~8/1(木) 3日間 8/6(火)~9(金) 4日間 8/20(火)~23(金) 4日間



休館日

8/11(日祝)~17(土)

10/1(火)~3(木)

秋の野外活動

大きななべでいも煮を作ろう

自分達で野菜を切って、火をおこして、

• 11/29 11/30 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 **29** 30 31 · ●12/22(日)はファミリータイム ●12/27(金)~31(火)年末休館日

火 月 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 ²/₁ ●1/13(月<mark>祝</mark>)は**通常営業**でスクールがあります。



火 水 木 金 2 3 4 5 6 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(|)進級記録会 ·申込締切日 3月17日(火) サンタとコーチとお友達とプールで記念撮影

休館日

12/27(金)~1/4(土)

続けて泳げば進級のチャンス! クリスマス短期水泳教室

12/24(火)~26(木) 3日







電水が短期水が数量

3/24(火)~27(金) 4月間

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

25 26 27 28 29 30 31 ●8/11(日祝)~17(土)は休館日 ●8/18(日)はファミリータイム 火 水 木 金 土 3 5 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 **22 23 24 25 26 27 28 29** 30 · · · ·

●9/23(月祝)の祝日分は他の曜日で振替 ○9/29(日)進級記録会 ・申込締切日 9月24日(火)

⁷/₂₈ ⁷/₂₉ ⁷/₃₀ ⁷/₃₁ **1**

7 8

水 木 金土 火 3 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



広い草原をかけめぐろう!

● 国見 中條峻(6才)

H→ヘルパー リカバリー→かき終えた腕を前に戻す動作

看衣水泳•避雞訓練

服を着たままプールで



泳ぐ体験をしておこう!

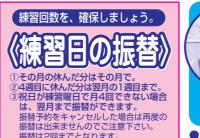


覧

 種目
 基準内容
 帽子 ワァイン
 級 種目

 新入会 みんなと一緒に練習できるようになろう
 白 0 15-C 10mH付面キッ
フラットから飛び込んで進めるようになろう 背泳ぎのスタートができるようになろう 両手上で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう 背浮で耳まで入れて浮けるようになろう 0 正しい姿勢でしなやかなキックができるようになろう ル 姿勢が安定して泳げるようになろう 青 2 mH付背泳ぎ 腰が安定してキックができるようになろう 手のタイミングがよくなるようになろう

級	種目	基 準 内 容	帽子	ワッペン	級	種目	基 準 内 容	帽子	ワッペン	10
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばしてンーパッで呼吸できるようになろう	緑	0	6-B	50mクロール	50m泳げるようになろう	ルン ジ	0	400
10-C		姿勢が安定して泳ぎこみができるようになろう		0	6-A		スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		0	級
10-B		グラブスタート、頭のてっぺんから入水できるようになろう		0	5-B	50m背泳ぎ	50m泳げるようになろう	ルン ジ	1	Ç
10-A		スタート、リズムよく呼吸して泳げるようになろう		0	5-A		スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		1	- 7
9-C	25m背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになろう	緑	1	4-B	50mバタフライ	50m泳げるようになろう	ルン ジ	2	
9-B		手のタイミングがよくなるようになろう		1	4-A		スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		2	伽
9-A		スタート、リズムよく25m泳げるようになろう		1	3-B	50m平泳ぎ	50m泳げるようになろう	ルン ジ	3	椒
8-F	25mバタフライ	板キックで両足そろえてけられるようになろう	緑	2	3-A		スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		3	進
8-E		手の入水が前に伸びるようになろう		2	2-B	100m個人メドレー	100m泳げるようになろう	赤	_	獲
8-D		手のリカバリーができるようになろう		2	2-A		スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		_	級記
8-C		ヘルパー付スイムで12.5m泳げるようになろう		2	1-B	200m個人メドレー	200m泳げるようになろう	赤	1	配
8-B		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになろう		2	1-A		スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		1	録
8-A		スタート、リズムよく25m泳げるようになろう		2	特-1	各種目	日本水泳連盟C級以上に挑戦しよう	黒	プレゼント	슖
7-E	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でけられるようになろう	緑	3	19-1 H 1E H		日本小が注血し敵以上に抗我しよう) A E A II	で
7-D		板キックで広げすぎないでけろう		3	進級記録会申し込み締切日は前の週の火曜日。					
7-C		プル、キック後、よく伸びるようになろう		3						
7-B		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになろう		3	申し込み書に430円をそえてフロントに申し込んで下さい。					
7 A		HIS THE LAND OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY.		0						

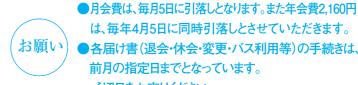


希望する練習の前日(日曜・祝日除く) **)12時までにお申し込み下さい** バス送迎はフロントにお問合せ下さい



/月〜金 10:00〜20:30 土 10:00〜20:00

日曜日、8/11~17、 10/1~3 年末年始 12/27~1/4



前月の指定日までとなっています。 〆切日をお守りください。



TEL 375-3224 FAX 375-9426