

2024年度ライフスポーツカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|------|----|----|----|----|----|
| 9/29 | 9/30 | 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 | . | . | . |

●進級テスト 10/21(月)～10/26(土) 記録会☆10/20(日)

| 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 | 2/1 |

●進級テスト 1/27(月)～2/1(土) 記録会☆1/26(日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|-------|----|----|
| . | . | . | . | 10/31 | 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 | . | . | . |

●進級テスト 11/21(木)～11/27(水) 記録会☆11/24(日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 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 | 3/1 |

●進級テスト 2/24(月)～3/1(土) 記録会☆2/23(日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|-------|-------|-------|
| . | . | . | . | 11/28 | 11/29 | 11/30 |
| 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 | . | . | . | . |

●進級テスト 12/19(木)～12/25(水) 記録会☆12/22(日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | . | . | . | . | . |

●進級テスト 3/24(月)～3/29(土) 記録会☆3/23(日)

【カレンダーの見方】

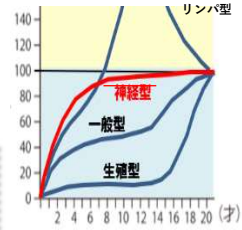
- ・青の線で囲われているのが練習日です。
- ・各月4週目は進級テスト期間です。
- ・青色は休館日です。

【進級テストについて】

- ★進級テストは毎月4週目に行われます。
- ★テストを休んだ場合、翌月1週目まで受ける事が出来ます。

★大切な成長期にぜひ水泳を★

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力が付きやすくなります。特に子供たちは定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかに強い身体作りができます。



スカモンの発達発達曲線
3才までに80%出来上がってしまう神経型にいろいろな刺激を多く与えることが重要



ライフスポーツは泳げるようになるだけじゃない!
～何があってもたくましく生きていくために～

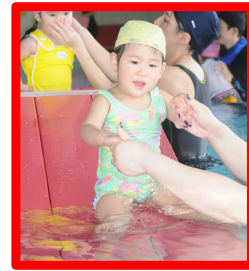
達成感!



空道教室



自信がつく!



バレエ教室



向上心・積極性!



アクロバット教室



ダンス教室

体力・体幹力!



～短期水泳教室～ 続けて泳げば進級のチャンス!!
水が苦手な子、もっと上達したい子みんな集まれ～!



初心者指導など50年余の経験を礎に、子供たちの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心を込めて指導にあたります。

ライフスポーツ会長 佐藤 博美

【ライフスポーツからのお知らせ】

- 月会費は毎月5日に引落としとなります。また年会費2,200円は毎年4月5日に同時引落としとさせていただきます。
- 各届書(退会・休会・変更・パス利用等)の手続きは前月の20日までとなっております。切実をお守りください。
- スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末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。
- スクールをお休みする場合は前もって電話連絡をお願いします。

- 【練習日の振替】練習回数を確保しましょう
 - ・その月の休んだ分はその月で振替られます。
 - ・4週目に休んだ分は翌月の1週目まで、振替られます。
 - ・振替は1カ月に2回までとなります。
- 希望する練習日の前日(日曜は除く)
12時までにご予約してください。

- 営業時間/月～金 10:00～20:00
- 土 9:30～19:00
- 休館日 /日曜日 10/14～10/16
- 12/26～12/31
- 1/1～1/4
- 3/30～3/31

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丁目11-1
TEL234-5138 FAX234-5183