



NSP 高知スイミングスクール

春休み皆で頑張りました！

今回は育成コースのご紹介をします😊

★3/26・28・29、4/2・4・5 の 6 日間、午前と午後に 1 日 2 回練習を行いました★

最初はコーチと一緒に陸上で体幹トレーニングや重たいボールを使って体づくりのトレーニングを行いました。

その後は、プールでしっかりと泳ぎました！

きれいに泳ぐ、全力で泳ぐ、ターンや飛込みなどの練習をしました。

午前の練習が終わると、2 階ロビーでお弁当やお菓子を食べて午後の練習の為に元気をチャージしました。

みんな全力を出して練習に取り組み、夏に向けて頑張ります😊



次の大会ではみんなベスト更新を目指そう!!

🏊 コーチ紹介 🏊

みんなが安心して泳ぐために

今月はみんなを見守ってくれている島内コーチを紹介します！

黄色い T シャツでいつもプールサイドから監視をしています。

名	前	しまのうち まさひと	島内 正人コーチ
お 誕 生 日		1950 年 3 月 16 日	
好きな食べ物		ラーメン🍜	
好きなこと		キャンプ	
みなさんへ		楽しく泳いでください。	



島内コーチは、NSP のお休みの時に障がいのある方たちの水泳指導や、市営プールで大人の水泳指導も行っております。

また、マスターズ大会に出るような大人の方の指導や、選手・育成の子どもたちが出場する大会の競技役員もしています。

島内コーチにも上手に泳げる方法を聞いてみよう!!

☆NSP 高知のコーチ達取材🔪していきます。次回は誰か？お楽しみに(*´艸`)

5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 定休日	7	8	9	10 6月分各種 提出期限	11
12	13 定休日	14	15	16	17	18
19	20 定休日	21 6月会費 納入期限	22 進級テスト	23 進級テスト	24 進級テスト	25 進級テスト
23	27 定休日	28 進級テスト	29 スクール休み	30 スクール休み	31 スクール休み	

6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 定休日	4	5	6	7	8
9	10 定休日	11 7月分各種 提出期限	12	13	14	15
16	17 定休日	18	19	20 7月会費 納入期限	21	22 進級テスト
23	24 定休日	25 進級テスト	26 進級テスト	27 進級テスト	28 進級テスト	29 スクール休み
30						

～スクール時間～

クラス	曜日	時間	
ジュニア	火～金	16:10～17:05	17:25～18:20
	土	13:30～14:25	14:45～15:40
育成 ジュニア	火～金	18:30～20:00	
	土	16:00～17:30	

①月曜日は定休日となります。

②月4週制のスクールですので、第5週目はスクールお休みとなります。

※月により変更になる場合もありますので、カレンダーを必ずご確認ください。

③進級テストは4回目の練習時間内に行います。

④月会費は前納制です。翌月分月会費を期日までに受付へ納入ください。

⑤進級テスト期間中のみプールサイドで見学できます。

高知県高知市北端町100番 高知中学高等学校内

☎088-855-7088

NSP 高知スイミングスクール