



# NSP 高知スイミングスクール

## 春の短期水泳教室 受講者募集中！！

3月25日(火)から3月28日(金)

《春の短期水泳教室》を開催します！

詳しくは、受付までお問い合わせください。



スクール生は最終日に  
進級テストを行えるよ！

## 春からスタート！スイミング上達のコツ

### 🌸 春は成長のチャンス！

暖かくなってくるこの季節は、体を動かしやすい時期です。

スイミングを続けることで、体力UP・風邪予防・集中力向上につながります！

### 📖 水泳豆知識：水泳は「全身運動」！

水泳は、腕・脚・体幹すべてを使うスポーツ。



実は、「脳の発達」にも良い影響があると言われています。特に小さいお子さんは、バランス感覚や呼吸法を身につけることで、集中力や運動能力もUP！

### 📝 保護者の皆様へ

水泳を続けることで、心肺機能が鍛えられ、風邪を引きにくい体作りができます！お子さまが楽しく続けられるように、「がんばったね！」と声をかけて、あげてください！

## 3月3日は、ひな祭り

3月3日は ひな祭り  

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う大切な行事です。

ひな人形を飾ったり、ちらし寿司やひなあられを食べたりしてお祝いします 🎉

実は、ひな祭りは「水」と深い関係があるんです！

昔の日本では、「川で体を清めることで邪気を払う」という習慣があり、それが今のひな祭りの由来の一つになっています 🌊💙

### 水泳とひな祭りの共通点？！

ひな祭りには「健康で元気に成長してほしい」という願いが込められています ✨

水泳も体を丈夫にし、元気に成長するのにピッタリのスポーツですね！

スクールでも、みんなが楽しく元気に泳げるように応援しています 💪 ✨

### 3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 4月分各種 提出期限	12	13	14	15
16	17 定休日	18	19	20 4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	31 定休日					

### 4月カレンダー

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

### ～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。