



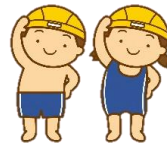
NSP 高知スイミングスクール

みんなで桜を咲かせよう！！

みんなの新学期への想いや目標を、桜の花びらへ書いて咲かせよう！
桜の花びらは受付でもらえます。声をかけて書いてね♪
コーチ達も書いているので、探してみてくださいね👀

新しいことに挑戦しよう！！

★ 新学期に向けたスイミングのポイント



🏠 1. スイミング後のケア：疲れを残さないために！

スイミングが終わったあとは、エネルギー補給&体を冷やさない工夫をしよう！

✅ スイミング後にやるいいこと

- 水分補給をしっかり！（スポーツドリンクよりもお水 or 麦茶がベスト🌟）
- 着替えはすぐに！（濡れたままだと体が冷えるので、特に靴下も忘れずに👣）
- 帰宅後はお風呂で体を温める🛀（疲れをとってぐっすり眠れる！）
- エネルギー補給をしっかり取る！（美味しいご飯をたくさん食べよう🍣）

💡 ポイント：疲れている日は早めの就寝が◎！

水泳の日は体をたくさん動かしているのので、いつもより 30 分早めに寝ると翌日の学校生活も快適に🌟

👉 2. 「スイミングを続けるモチベーション UP！」の工夫

新学期は環境の変化で疲れやすく、「今日はスイミング行きたくない…」となることも…。そんなときは、ポジティブな声かけや楽しく続ける工夫をすると◎

✅ やる気を出す声かけ例

- 「スイミングに行くとぐっすり眠れるよ！」（疲れが取れることを伝える）
- 「〇〇ちゃん、今日コーチに褒めてもらえるかも！」（楽しみを作る）

📣 保護者様へ「アプリの欠席連絡」のお願い

スイミングスクールでは、アプリを使って欠席連絡などをしていただいております📱🌟

アプリ導入から約半年が経ちましたが、いまだに無断欠席が見られる状況です。

5月より無断欠席の場合、出席扱いとなりますので、ご了承ください。

欠席が早い段階でわかっている場合は、振替枠確保のために、前もって欠席連絡をお願いいたします。



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			

5月カレンダー

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

～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。