



NSP 高知スイミングスクール

紹介キャンペーン実施しています!!



お友達を紹介していただいた方には
お得なプレゼントがあります。
ぜひ、お問い合わせください。

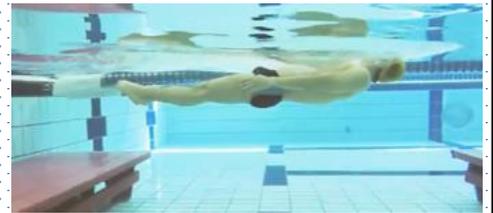
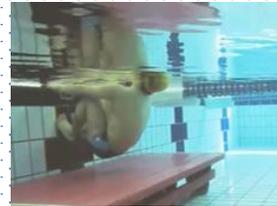


背浮きについて

みなさんこんにちは!

今回は背浮きについてご紹介します☆

- ① 両手で壁をつかんで、両足を壁につけましょう。
上を見て、耳まで水の中に入れます!!
- ② 両手を壁からはなし、壁を両足で蹴りましょう。
- ③ 上を見たまま、水平姿勢になりましょう。
- ④ おへそを見ながら潜り、両足を床についてから
頭をあげましょう。



【注意事項】

浮くときは（くの字）にならないようにしましょう。
力が入ると、足が沈みやすいので、脱力しよう。

たくさん練習をして、マスターしよう!!

ルールを守り、たくさんの「できた!!」「笑顔!!」

水泳が出来るようになるためには、「水が好き」になってもらうことが大事です。
NSP スイミングスクールでは、大好きになっていただくために、「遊び」を取り入れています。
遊びの中で、できた!!の喜びで笑顔を引き出します。
進級テストに向け、たくさん練習をして、目標達成のできたで笑顔になります。

スイミングスクールにはルールがあります。

- ① プールサイドは走らない!!
- ② プールに飛び込まない!!
- ③ 授業中の順番を守る!!



プールサイドは濡れていて滑りやすいです。転んでは怪我をして痛いです。
プールに飛び込むと、プールの中に友だちがいるかもしれません。
授業中はルールを守り、たくさんの笑顔が見れるように頑張りましょう!!

今回の担当者：鈴木コーチ

11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 12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 12月分月会費 納入期限 進級テスト	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			

12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 1月分各種 提出期限
11	12 定休日	13	14	15	16	17
18	19 定休日	20 1月分月会費 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 (年末休校)	30 スクール休み (年末休校)	31 スクール休み (年末休校)

～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。