



NSP 高知スイミングスクール

年末年始休校日のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)

まで休校となります。

1月4日(水)からお待ちしております！！

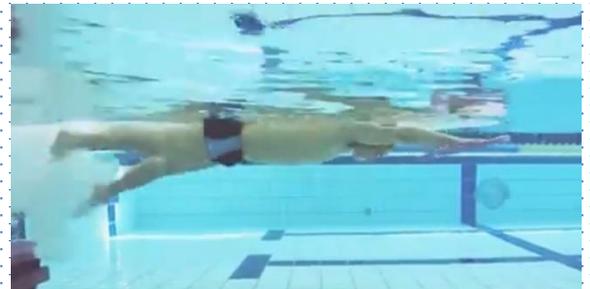


クロールキックについて

みなさんこんにちは！

今回はクロールキックについてご紹介します☆
まずは注意することは3点あります。

- ① 頑張ってキックをしようとして、力が入る
 - ② 足首が曲がり、足の甲で水を蹴れない
 - ③ 蹴り幅が大きくなる
- この3点は注意しましょう。



そこで、家でもできる練習方法です。

うつ伏せに寝て、足の甲で床を蹴る練習をしましょう。

立ったまま、サッカーボールを足の甲で蹴る練習をしましょう

私は水面を足の甲でたたくイメージを持っています。

たくさん練習をして、マスターしよう！！

～冬の始まりを感じる12月～

朝晩の寒さも日に日に増し、冬の季節となりました！！

子ども達は寒さに負けず元気よく練習を頑張っています(#^.^#)

今年も残りわずかとなり、クリスマスからお正月準備と

何かとあわただしい1ヶ月を迎えますね。

子ども達にとっては楽しみな1ヶ月かもしれません。



寒さもこれからが本番です！！

寒さに負けない体づくりのため、私は毎朝ウォーキングをして朝ごはんをもりもり食べます。

朝ごはんを食べないと、体は動いても頭はポッカリ・・・となりがちです。

朝ごはんを、体も頭も目覚めさせ、1日をいきいき過ごすために、大事なスイッチです。

たくさん食べて、元気な1日をスタートしましょう！！

今回の担当者：吉村コーチ

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)

1月カレンダー

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

～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。