



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。