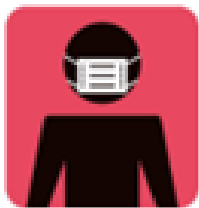




NSP 高知スイミングスクール



コロナ感染症予防。



当施設では、安心・安全で通えるよう
感染拡大防止対策を実施しております。

皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

クロールの呼吸を覚えよう！！

みなさんこんにちは！

今回は、クロール手回しについてご紹介しました。

今回は、クロール呼吸についてご紹介します☆

① 顔を水の中に入れている時はブクブクと息を吐きましょう。

② 呼吸の際は横を見ましょう。前は見ない事です。

③ バタ足は動かし続けましょう。

この3点は注意しましょう。

顔を上げた時は「パッ」と吸うだけにします。

前を見てしまうと沈みやすくなります。

バタ足は進むと同時に、沈みにくくなりますので
呼吸の時こそ動かし続けましょう。

たくさん練習をして、クロール25m泳ごう！！



センバツ高校野球 2023 年

みなさん今年もセンバツ高校野球が始まります。

今年は95回目で3月18日から開幕します。

組み合わせ抽選は3月10日にあります。

高知県代表はなんと、2年連続20回目の

出場を決めた、高知高校です！！

48年ぶりの優勝を決めてほしいですね！！

WBCも3月にあり、野球が楽しみです。

みなさんも日本と高知高校の野球部の活躍に

期待して応援をしましょう！！(^▽^)



今回の担当者：鈴木コーチ

3月カレンダー

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

4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 5月分各種 提出期限 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 定休日 | 18 | 19 | 20 5月分月会費 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 | | | | | | |

～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。

高知県高知市北端町 100 番 高知中学高等学校内
☎088-855-7088
NSP 高知スイミングスクール