



# 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