



NSP 高知スイミングスクール

春の入会キャンペーン実施中！！

入会金0円・指定用品プレゼント中です！！
この機会にスイミングを初めてみませんか？
詳しくはお問い合わせください。

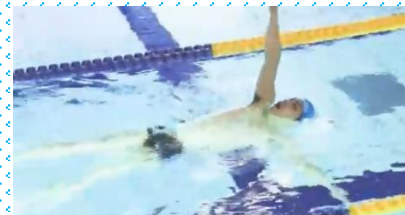
背泳ぎが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！
前は、クロールについてご紹介しました。
今回は、背泳ぎについてご紹介します☆

- ① 両足で壁を蹴り、水平姿勢を保てるようにキックしましょう。
 - ② 手はリズムよく交互に回しましょう。
 - 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。

両手がそろわないように気をつけましょう。
バタ足は進むと同時に、沈みにくくなりますので
動かし続けましょう。

たくさん練習をして、背泳ぎ 25m泳ごう！！



新学年！！ 新しい事に挑戦しよう！！



5月になりました。学校生活には慣れましたか？
さて、6月になればプール開きです。
様々な学校の体育の授業が水泳に変わります。
水の中に入ることに慣れてなくて、
顔をつけることができない子もいるかもしれません。

そこで、プール開き前に NSP 高知スイミングスクールでは
幼稚園・保育園児～小学校6年生まで、楽しく泳いでいます。
一度、見学だけでも、お越しください！！
一緒に楽しく水泳をしましょう！！
スタッフ一同お待ちしております(*^_^*)



今回の担当者：中澤コーチ

5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 定休日	2	3	4	5	6
7	8 定休日	9	10 6月分各種 提出期限	11	12	13
14	15 定休日	16	17	18	19	20 6月分月会費 納入期限
21	22 定休日	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 進級テスト
28	29 定休日	30 スクール休み	31 スクール休み			

6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 7月分各種 提出期限
11	12 定休日	13	14	15	16	17
18	19 定休日	20 7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	30 スクール休み	

～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