



NSP 高知スイミングスクール

月会費 銀行引落とし 随時受付中！！

年会費・月会費の銀行引落としを開始しました。

必要書類があります。

詳しくは受付・お電話でお問い合わせください。

平泳ぎキックが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！

今回は、平泳ぎキックについてご紹介します☆

平泳ぎのキックは足があおり足になりがちです。
あおり足にならないように気をつけましょう。

- ① 足の裏で蹴る。
- ② ゆっくり蹴る。
- ③ 蹴ったら伸びる。

この3点は注意しましょう。

足の甲で蹴ると「あおり足」になってしまいます。

早く蹴ると、進みにくくなります。

蹴り終わったら、けのびの姿勢で伸びましょう

たくさん練習をしよう！！



楽しい時間 リフレッシュ！！

6月になりました。最近すごく夏らしい暑さを感じるようになりました。

しかし、6月は梅雨の季節で雨が多い上に、祝日が1日もない・・・(*_*)

外でなかなか遊べず、通学・通勤ですら辛い時期です。

だからこそ求められるのは、リフレッシュ！！！！

僕は、水泳友達が7月の大会で引退するので、引退祝いにお菓子を渡そうと思います。ラインナップを考えたり、それを試作してみたりと、好きな事をやり、リフレッシュしています。

みなさんのリフレッシュ方法を教えてください。

この時期を超えれば、楽しい夏休みも来ます！！

楽しくリフレッシュしながら、乗り越えましょう😊

今回の担当者：石本コーチ

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	

7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 8月分各種 提出期限	12	13	14	15
16	17 定休日	18	19	20 8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	31 定休日					

～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