

2017年5月～9月スケジュール表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5月	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
							(休)							(休)							(休)							(休)	(休)	(休)	(休)
6月	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
				(休)							(休)																			(休)	(休)
7月	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
		(休)										(休)																	(休)	(休)	(休)
8月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
						(休)						(休)																	(休)	(休)	(休)

※ (休)は休館日です。(スクール、個人・団体法人会員ともお休みです。)

※ このスケジュール表は予定です。都合により変更、中止、延期をする場合がありますのであらかじめご了承ください。

安全水泳(着衣水泳)のお知らせ

- (対象) 幼児・学童クラス 月・火・水・木・金 3, 4, 5時 土2, 3時 Y9時20分
- (日時) 平成29年7月1日(土)～7日(金)
- (持ちもの) 水着、帽子、洋服(半袖、半ズボン)
当日は洋服が必要となります。普段着ている物で構いませんが洗濯をしたものを持たせて下さい。(プール衛生上ご協力をお願い致します。)
洋服には必ず名前を書くようにお願いします。
- (講習内容) 水中歩行、水中走行、飛込み、救助法、着衣クロール、ビート板浮きなど泳力により多少練習内容が変わる場合があります。

8月 講習日の振替えについて

東富士スイミングクラブをご利用頂きまして、誠にありがとうございます。
お客様より8月の講習は、帰省・長期休暇等で通常の講習を受講できないのご意見を大変多く頂いております。お子様の練習回数の確保の為、下記の期間で8月の通常講習(3回分)を振替える事が出来ます。ご希望の方は是非ご利用下さい。
つきましては、振替えをご希望される方は、振替えをクラブ受付・お電話又は当クラブホームページよりご提出ください。

※8月分の講習(3回分)すべてを7月22日～8月28日の中より振替える事が出来ます。
※月～金曜日の3時コース・土曜日午前コース(Yわい)へは4時、5時、土曜コースの方は振替できませんのであらかじめご了承ください。
※8月11日(金)～17日(木)は休講となりますので対象外とさせていただきます。

水泳って身体にいいんですよ～～！

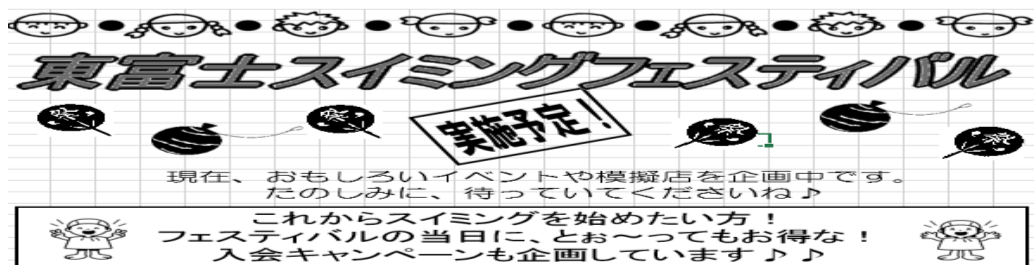
たくましく！
水から受ける抵抗は運動をする時間が少なくなった子供達に適した運動効果が期待できます。また水中では浮力が働くため、関節等に過度に負担が掛かりません。

安全に！
当プールでは、適度な湿度(ホコリの少ない環境)・水温(30℃前後)が保たれております。また、水中では胸部に受ける水圧が、呼吸器官の改善等に期待ができます。

つよく！
水は熱伝導率がおおきなので体温の熱放射も大きくなります。そのため、熱を奪われることに対して体の防衛能力が高くなると言われ、寒さに強くなり風邪をひきにくくなると言われています。

しっかりと！
水泳は成長期に適した全身運動であり、水の心地よさからストレスを緩和させると言われています。そのため、練習後は心地よい適度な疲労感から、しっかりと睡眠が得られるようになります。

さらに・・・
水泳は浮力がかかる中でのスポーツです！
だから、うまくいかないことだらけ！
うまく身体をコントロールしていくうちに、バランス(平衡感覚)が非常に発達してきます。
また、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと4つの泳ぎを学ぶことで、蹴る・投げる・跳ぶ等、あらゆるスポーツの基本の動きも身に付くといわれています。



ホームページからの振替・変更等は右記のQRコードより



東富士スイミングクラブ

0120-373045

〒412-0045

静岡県御殿場市川島田 1388-1

TEL. 0550-89-0138

FAX. 0550-89-0863

E-mail: higashifuji@hfsc.co.jp

URL: http://www.hfsc.co.jp