

会員及び保護者各位

ニスポ・スイムクラブ元住吉

上級者限定『アップグレードコース』
追加実施(8月、9月)のご案内

初夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素はひとかたならぬ御愛顧を賜り、ありがとうございます。

さて、7月25日(月)から8月1日(月)の期間の中で5日間上級者限定の『アップグレードコース』を告知、申込受付を行ったところ、好評によりキャンセル待ちを希望される方もたくさんいらっしゃいました。そのため、急遽8月、9月の土曜日選手・育成コースの時間に『アップグレードコース』を追加実施することといたしました。週5回以上のトレーニングを積みながら、全国大会出場を目指して様々な競技会に参加しているメンバーと一緒に頑張ってみませんか。

この度、ゴールド級・S1級5種目制覇・S2級合格を目指されているお子さまへ、ニスポ育成メンバーが普段トレーニングしている練習にぜひ挑戦頂き、この夏一気にパワーアップして頂ければと思い、追加実施のご案内をいたします。

< 記 >

1. 日程 2022年8月、9月の土曜日
2. 時間 ・育成(X)クラス:16時00分～17時30分(1時間30分練習)
・準育成(XJ)クラス:16時00分～17時00分(1時間練習)
3. 対象 S-2C級取得者以上 ※このご案内は、上級者の方のみにお渡ししております。
4. テーマ・主な練習内容

<テーマ> スピードの出し方、そのスピードを最後まで出し切れる持久力を！！

育成 (X)	8/6(土)	8/20(土)	8/27(土)	9/3(土)	9/10(土)	9/17(土)
	持久力 ターン練習	スピード持久力 ターン練習	スピード スタート練習	持久力 ターン練習	スピード持久力 ターン練習	スピード スタート練習

<テーマ> 持久力を養いながら、より良い泳ぎの習得(フォーム中心)

準育成 (XJ)	8/6(土)	8/20(土)	8/27(土)	9/3(土)	9/10(土)	9/17(土)
	背泳ぎ スタート練習	バタフライ ターン練習	平泳ぎ スタート練習	背泳ぎ ターン練習	バタフライ スタート練習	平泳ぎ ターン練習

※育成(X)、準育成(XJ)ともにクロールは基本的練習として毎時間行います。

5. 推奨コース ・育成 クラス :S-1級3種目以上合格者(100m個人メドレーを含む)～ゴールド級合格者
・準育成クラス:S-2C級取得者以上

※週1回小中学生コース(Eコース)の練習では1時間の練習で1,000m～1,200mを泳いでいます。育成クラス(Xコース)は約1.5倍(1時間半の練習で2,500m～3,000m)、準育成クラス(XJコース)も約1.5倍(1時間の練習で1,500m～1,800m/h)の練習量となります。

6. 参加費 2,200 円(税込) / 1 日

7. 申込み 下記申込書に必要事項をご記入の上、参加費を添えてクラブフロントにてお申込み。
※8 月はサマータイム実施のため 18 時 30 分までの受付業務となります。
※8 月 9 日(月)～8 月 17 日(水)は夏季休館日となります。この期間のみメールにてお申込み
を受け付けます。申込書内容を全て記載の上送信ください。参加費は参加日前日までにお
申込み分の支払いをお願いします。(nispo-motosumi@mbs.sphere.ne.jp)

8. その他 ・各日程、各クラス定員がございます。定員に達している際にはご希望に添えない場合が
ございます。予めご了承ください。
・「お子さまに適したクラスはどちらか」や「参加を迷われている」等、ご不明な点やご質問が
ございましたら、お気軽にお電話にてお問合せください。(TEL:044-433-8311)

以上

==== キ リ ト リ =====

申込日 2022 年 月 日

「2022年8月9日 アップグレードコース」参加申込書

フリガナ			性別	会員No.	在籍コース	取得級
お名前			男 ・ 女	電話番号	続柄	
生年月日	西暦 年 月 日 (学年:)		保護者同意	※アップグレードコースに参加可能な状態であるため、申込みいたします。 印		
参加希望日 及び参加希望ク ラス	・参加を希望する ①日にち と ②参加希望クラス を○印で囲ってください。					
	8/6(土) 育成・準育成 (X) (XJ)	8/20(土) 育成・準育成 (X) (XJ)	8/27(土) 育成・準育成 (X) (XJ)	9/3(土) 育成・準育成 (X) (XJ)	9/10(土) 育成・準育成 (X) (XJ)	9/17(土) 育成・準育成 (X) (XJ)

※お申込み後、参加希望日の変更・追加・キャンセルの場合は、クラブフロントへご連絡をお願いします。(TEL: 044-433-8311)
※各日程と各クラスには定員がありますので、定員に達している際にはご参加いただけない場合もございます。

下記のアンケートにご記入をお願いします。

「アップグレードコース」への参加目的についてお伺いします。 ※該当するものに☑をつけてください。(複数回答可)

- お子様本人の希望
- 保護者様の薦め
- 会員同士で誘い合っ
- 育成コースに興味があるため
- 早く合格したいため
- その他 _____

会員のお名前

ご要望等、コーチへの伝言がございましたら、ご記入ください。