

会員及び保護者各位

ニスボ・スイムクラブ元住吉

上級者限定『アップグレードコース』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、皆さまご存知でしょうか？ニスボには、選手・育成コースがあります。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ます。

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、ニスボ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、下記のとおり上級者向けプログラム『アップグレードコース』をご案内いたします。

<記>

1. 日程 下記6日間の中から参加日及び回数は自由に選択いただけます。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 7月25日(月) | ② 7月26日(火) | ③ 7月27日(水) |
| ④ 7月28日(木) | ⑤ 7月29日(金) | ⑥ 8月 1日(月) |

2. 時間 全日13時30分～15時00分 (1時間30分練習)

3. 対象 S-2C級合格者以上 ※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> より良い泳ぎの習得(フォーム中心)

準育成(XJ)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	8/1(月)
	クロール/背泳ぎ スタート練習	クロール/バタフライ ターン練習	クロール/平泳ぎ スタート練習	クロール/背泳ぎ ターン練習	クロール/バタフライ スタート練習	クロール/平泳ぎ ターン練習

<テーマ> よりスピードアップ、最後まで力を出し切れる持久力を！！！

育成(X)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	8/1(月)
	スピード ターン練習	持久力 スタート練習	スピード持久力 ターン練習	持久力 スタート練習	スピード持久力 ターン練習	スピード スタート練習

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級合格者以上

※週1回小中学生コース(Eコース)の練習では1,000m～1,200m/hを泳いでいます。

育成クラス(Xコース)は約1.5倍(1,500m～2,000m/h)、準育成クラス(XJコース)は約1.2倍(1,200m～1,500m/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 同封の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ください。

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年夏 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。 <input checked="" type="checkbox"/>		
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。				
	7/25(月) 育成・準育成 (X) (XJ)	7/26(火) 育成・準育成 (X) (XJ)	7/27(水) 育成・準育成 (X) (XJ)	7/28(木) 育成・準育成 (X) (XJ)	7/29(金) 育成・準育成 (X) (XJ)
	8/1(月) 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致します。(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て

育成コースに興味があるため

早く合格したいため

会員のお名前

その他 _____

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。