

2022 年 7 月吉日

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』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？ニスポには、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、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<br>(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<br>スタート練習 | クロール/バタフライ<br>ターン練習 | クロール/平泳ぎ<br>スタート練習 | クロール/背泳ぎ<br>ターン練習 | クロール/バタフライ<br>スタート練習 | クロール/平泳ぎ<br>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<br>(X) | 7/25(月)       | 7/26(火)       | 7/27(水)          | 7/28(木)       | 7/29(金)          | 8/1(月)         |
|-----------|---------------|---------------|------------------|---------------|------------------|----------------|
|           | スピード<br>ターン練習 | 持久力<br>スタート練習 | スピード持久力<br>ターン練習 | 持久力<br>スタート練習 | スピード持久力<br>ターン練習 | スピード<br>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。<br>(印) |     |
| 参加希望日<br>及び参加希望<br>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)<br>育成・準育成<br>(X) (XJ)         | 7/26(火)<br>育成・準育成<br>(X) (XJ) | 7/27(水)<br>育成・準育成<br>(X) (XJ) | 7/28(木)<br>育成・準育成<br>(X) (XJ) | 7/29(金)<br>育成・準育成<br>(X) (XJ) | 8/1(月)<br>育成・準育成<br>(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

☐ 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。