

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』(2月、3月)のご案内

春寒の候、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、昨年から好評いただいております上級者限定の『アップグレードコース』を2月、3月の土曜日選手・育成コースの時間に実施のご案内を致します。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るメンバーと一緒に頑張ってみませんか。

レインボー級・ゴールド級・S-1級5種目制覇・S-2級以上の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取り組んで頂き、新学年に向けてパワーアップを図りましょう！

< 記 >

1. 日程 2023年2月、3月の土曜日(下記記載)
2. 時間 ・育成コース(X) クラス:16時00分～17時30分(1時間30分練習)
・準育成コース(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. 定員 育成コース(X) 練習参加 定員5名/各日
準育成コース(XJ) 練習参加 定員5名/各日
5. テーマ・主な練習内容

<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)	2/11(土)	2/18(土)	2/25(土)	3/4(土)	3/11(土)	3/18(土)
	持久力 スタート練習	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

<テーマ> より良い泳ぎの習得(フォーム中心)

準育成 (XJ)	2/11(土)	2/18(土)	2/25(土)	3/4(土)	3/11(土)	3/18(土)
	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	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

※育成(X)、準育成(XJ)ともに、クロールの練習は基本的練習として毎時間取り入れます。

6. 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1,300m～1,700m/h)の練習量となります。

7. 参加費 2,200 円(税込) / 1 日
8. 持ち物 いつもの水着、キャップ、ゴーグル、バスタオル、水筒(練習途中の水分補給用)
9. 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ください。
 ・1 回の練習量は準育成(XJ)1,500m/1.0h 前後、育成(X)3,000m/1.5h 前後となります。
 ・練習途中で休んでしまった場合も返金は出来かねますのでご了承ください。
 ・練習日当日、水筒はプールサイドまでお持ちください。また内容量は 500 ml 程度のお茶やスポーツドリンクをおすすめいたします。
10. 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 2023 年 月 日

「2023年2月、3月 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:)	※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。 保護者同意 ⑩	
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。					
	2/11(土)	2/18(土)	2/25(土)	3/4(土)	3/11(土)	3/18(土)
	育成・準育成 (X) (XJ)	育成・準育成 (X) (XJ)	育成・準育成 (X) (XJ)	育成・準育成 (X) (XJ)	育成・準育成 (X) (XJ)	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
- 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。