



# イベントカレンダー

## 退会届…ちょっと待って！！

厳しい冬が終わると春がやって来ます！入園・入学など生活環境が大きく変わる子も多いのでは？そろそろ水泳もやめようかな・・・ちょっと待った！！今来ている時間を見直してみてください。  
クラス変更を行うことで無理のない生活リズムを作ってみましょう！

### クラス替え



毎月15日までの手続きで翌月から変更可能です。中学生からは夜の学生コースも利用できるようになります！自分にあったコースでプールをもっと楽しみませんか？  
学生コースの体験も可能です。  
詳しくはフロントまで。

## ひな祭りのひなって？

3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願ってひな人形を飾るのが風習となっていますが、ひな祭りの「ひな」とは？かつて女の子が遊ぶ人形を「ひいな」と呼んでいたことから「ひな」となったと言われるなど所説あるそうです。最近では少し前までのような7段飾りなどの大きなものではなく、コンパクトなひな人形を飾る家庭も多くなりましたが昔からある伝統行事ですので、形を変えながら大切に受け継いでいきたいですね。



## 冬バテ知っていますか？

この時期寒さによる血管の収縮、ストレスなどが原因で常に緊張状態となり、心身が休まらないため起こる体調不良を冬バテと言います。昼夜の寒暖差により体調を崩しがちになり頭痛、倦怠感、肩こり、意欲低下など夏バテに似た症状を起こします。適度な運動規則正しい生活を心がけましょう！

## Vフィン持ってきてください。

Y4以上のお子様にVフィン購入のお手紙を渡しています。テストの日、もしくはテスト練習時以外はVフィンをつけて練習します。  
正しいキック動作、キック力強化につながりますのでぜひともお子様にVフィンを持たせてください。



## 2月

目標

転ばないようにプールサイドは走らないで歩きましょう

日	月	火	水	木	金	土
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

休館日 2/1 春の水泳記録会 2/8 ガトキンツアー  
テスト日 2/11～13 休館日



## 3月

目標

困っている人がいたら優しく声をかけてあげましょう

日	月	火	水	木	金	土
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				

休館日 3/1 JrCS大会 3/8 登別満喫ツアー  
テスト日 3/26～27・3/30～4/1・4/2～4 春季短期水泳教室  
28日短期教室営業（通常営業休館）

## プールのルール みんなで守ろう！

- 【駐車場】 近隣住民の方々に迷惑がかかるので道路や歩道での乗降車はご遠慮ください。  
スクールバスや車の出入りがあるので駐車場では走ったり遊ばないようにしましょう。  
お車で駐車場に入る際は歩行者に十分お気を付けください。
- 【更衣室】 プールに着いて着替えたら、遊ばずに体操場へすぐ行きましょう。飲食は禁止です。（お菓子も×）  
荷物は広げて置かず整頓し、人の物には触らないようにしましょう。
- 【持ち物】 荷物にはしっかり名前を書き、壊れたり無くなって困るものは持っていないでください。
- 【バス】 バスの中では危ないで立ち上ったり遊ばずに座っていきましょう。

## 学生コース(JSSクラブ)知っていますか？

小学校6年生のみなさん！中学生になっても水泳を続けませんか？  
適度な運動は体力がつくのはもちろん、集中力を高める効果もあります。  
また、新学年で新しい環境に慣れるまでいつものジャパンで友達と楽しい時間を過ごしませんか？  
時間帯 火曜・金曜  
体操 19:30～19:45  
授業 19:45～20:45  
詳しくは当スクールHPをご覧ください。



## 館内イベントのお知らせ

12月26～29日の4日間かけてスキースクールに行ってきました。  
今回は天気に恵まれず、寒い中みんな一生懸命に滑っていました。  
初めてスキーをした人も最終日にはいっぱいリフトに乗って一番上から滑ってましたよ！  
次回以降のイベントは、  
2月8日(日)にガトキンツアーがあります。  
豪華景品と人気ガトキンを遊びつくそう！  
3月8日(日)は登別満喫ツアーです。  
午前中は伊達時代村で忍者屋敷から脱出したり、忍者修行します。  
ご飯はすき焼き食べ放題です。おなか一杯食べよう。  
午後はマリナーパークニクスで水中探検です。  
いろんなお魚見れるかな？みんなの参加待ってます！

## 今回の担当コーチは末廣コーチです！

雪まつり・節分・バレンタイン・ひな祭りとイベントがいっぱいの季節ですね。  
また、卒業進級の時期でもあります。  
どのイベントも楽しく過ごせるように健康に気を付けて過ごしてください。  
以上、末廣コーチからでした！