

☆☆ スクールからのお知らせ ☆☆

★こども会員の着替え場所について★

2階こどもロッカールームは、男女それぞれ「男の子専用」「女の子専用」と致します。

現在、1人でお着がえできない男の子はお母さんと一緒に女の子用のロッカールームでお着がえする場合がありますが、今後はお母さんと一緒でも男の子は女の子用の更衣室には入室できないこととします。1人でお着がえできないお子様は体操場や観覧席などを利用しお着がえしていただきますようお願い致します。



★レッスン前食事(補食)について★

レッスン開始30分前は固形物の摂取は控えましょう!!

水泳は全身運動です。思っている以上に体力を消耗し、摂取した食物が消化吸収されずに嘔吐をすることもあります。

プール内の衛生面を維持する上でもご家庭での指導をよろしくお願い致します。

★練習前の体操について★



インターナショナルスイミングの体操は、泳ぎにつながる体操をたくさん行います。

水泳の技術を習得するために、体の柔軟性や可動域、体の使い方など多くのことを体操の時間に行います。体操をしっかりすることによって、泳ぎの上達や習得が早くなります。

ご家庭でもお子様とどんな体操をしているかなど、体操のことについて少し話をしてみてください★

☆レッスンが終わったらすみやかにご退館ください

最近、スクールバスを待つ会員以外のお子様ギャラリーに残って時間を過ごすことがあり、トラブルも発生しております。

スクールバスを利用しないお子様はレッスンが終了後、すみやかにご退館していただきますようご家庭でもご指導のほどよろしくお願い致します。

☆更衣室(ロッカー)の中でのルールを守りましょう!!



- ・お友達の荷物にさわったり、移動させたりしないようにしましょう！
- ・お菓子を食ったり、そのごみをちらかしたりしないようにしましょう！
- ・みんなが気持ちよく使えるように、着替えが終わったら荷物をまとめて体操場へ行こう！
- ・ロッカーやトイレの中でふざけあったり、ロッカーの上に物を投げたりしないようにしましょう！
- ・出入口の近くで着替えたり、荷物を置いたりしないようにしましょう！