



指定管理者  
(有)伊豆スイムサポート  
令和7年11月号 No.222

朝晩と冷えてきましたね。過ごしやすい時期でもあります、季節の移り変わりで体調を崩しやすい時期もあります。プールで交感神経、副交感神経のON・OFFをさせましょう。

## 令和7年11月・12月教室カレンダー【毎週月曜休館日】【枠内が教室開催日】

11月	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	15	8
16	17	18	19	20	21	22	14
23	24	25	26	27	28	29	21
30							

12月	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					



## ふれっぷ水泳大会 参加者募集中！

12月7日(日)に中伊豆室内温水プールにて、第22回ふれっぷ水泳大会を開催いたします。

青い大会の手紙をもらった生徒はぜひ参加してみよう！

※参加可能種目が年齢区分になっていますので、お間違えの無いようにご注意ください。

また、11月30日(日)に事前練習会を行います。

スタート練習やターン練習など普段できない練習を行いますので、自信のない生徒は参加しよう！

両方とも締切が11月15日(土)となっております。詳細は、館内掲示物・HPをご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしております。



## テスト後最初の練習が重要です

せっかくテストに合格したのに、最初の月を休会してしまうのはすごくもったいないです。

練習1回目～2回目は前のクラスの復習を多めにやります。3回目からは新しいクラスの練習に入ります。

翌月から新しい練習を始めると、休まないで来ていた子と大きく差が出来てしまいます。

また、次のテストまでの練習回数も少なくなるので、合格が難しくなってしまいます。

寒くなってくると休む生徒さんが増えてきますが、1月のテスト合格に向けて、

なるべくお休みしないようにプールへ来ましょう。

## ゲーム機、タブレット端末の使用について

基本、プールには関係ない物、失くしたら困るような高価な物は持ち込まないようにしましょう。

プールに遅れて来たのに、ゲームに夢中になって中々練習へ行かない生徒がいました。

プールに入る前は、ゲームで遊ぶことはやめましょう。

また、スマートフォンやタブレット端末で動画を見たりゲームをする場合、音は消して使用するようご協力をお願いします。音を出す時はイヤホンや車の中で使用するようにしましょう。

周りの人達への配慮、思いやりを忘れずにご使用をお願いします。



## 教室後、体をしっかり拭こう

教室後、更衣室の見回りに行くと床がびしょびしょに濡れていることがあります。

特に水色クラス以上の生徒が使用後、更衣室が水たまり状態です。

更衣室の床は、濡れると滑りやすくなります。

タオルで体をしっかり拭いてから更衣室で着替えをしましょう。

また、床が濡れてしまったら置いてあるモップで拭きましょう。



伊豆の国市長岡温水プール サンゆう TEL 055-947-0176  
ホームページ伊豆スイムサポート 検索 LINE のお友達登録は右のQRコードから→

