

# ★成人スイミングスクール★ 中・上級コース 会員募集中♪

- 入会金/5,000円(税込)
- 月会費/週1回5,000円+税 週2回7,000円+税

対象	曜日	時間	定員
16歳～64歳の男女	月・火・木	19:15～20:30	10名

もっと楽に泳ぎたい!



マスターズ大会  
出場が目標!

**脱・自己流!**  
快適な温水プールで泳ぎませんか?

# ▼あやべスイミングスクール▼ 選手コース



対象 ①小学生～高校生 ②4泳法泳げるもの ③志があるもの

練習日

【月・火・木・土】	18:00～19:30(陸トレ30分・水中60分)
【水】	18:00～20:00(陸トレ30分・水中90分)
【日】	9:30～11:30(水中120分)※予定
【金】	休み

条件 ①基本毎日参加(最低週3回 ※日曜除く)  
②選手コースの理解を得ている



月会費 7,560円(税込)

## ●体操教室・ヒップホップダンス教室・ブレイクダンス教室●



# 無料体験・見学 随時実施中!

逆上がり、とび箱、バク転など・・・  
楽しい練習プログラムで運動の基礎づくり!!

- 入会金/5,000円(税込)
- 月会費/5,000円+税 ★上級クラスは7,000円+税

対象	月曜日	水曜日	木曜日	土曜日
幼児(年少・年中)		15:30～16:15		
幼児(年中・年長)			15:15～16:00	15:15～16:00
児童(初級)	16:15～17:15		16:15～17:15	16:15～17:15
児童(中級)	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30
児童(上級)		16:30～18:30		

ヒップホップで楽しく♪ ブレイクダンスでカッコよく♪  
初心者の方大歓迎!!

- 入会金/5,000円(税込)
- 月会費/5,000円+税



クラス名	対象	曜日	時間
リトル	年中・年長	火曜日	16:30～17:15
ジュニア	小学生		17:30～18:30
スタンダード	中学・高校・一般		18:45～19:45
ブレイクダンス			20:00～21:00

お申込み・お問い合わせは  
当施設フロント もしくは お電話にて♪

## 新スタッフ紹介



### 水夢スタッフインストラクター

名前: 西田 実紗季 (23) みさき  
出身地: 大阪  
出身校: 桃山学院大学 卒

## ～ 自己紹介 ～

10月からあやべ健康プラザで働くこととなりました!  
4歳から大学4年まで18年間水泳を続けてきました。  
野球をしたくて、体力をつけようというきっかけで習い始めた水泳でしたが、まさか全国の舞台に立てるとは思ってもいませんでした(笑)  
始めた頃は相当嫌で泣いてばかりでした。それが顔をつけれるようになり、バタ足が出来るようになり、クロールが出来るようになり...と出来なかった事が出来るようになっていくことが嬉しくて、楽しく泳げたのを覚えています。  
正直18年間楽しいことばかりではありませんでしたが、仲間と共にしんどい練習を乗り越えて、記録を上げようと努力し続けてきた18年間は私の誇りです。こんな水泳一色の私ですが、精一杯頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

### 自己ベスト(専門:平泳ぎ)

50m平泳ぎ: 29秒85  
100m " : 1分3秒64  
200m " : 2分18秒67

### ★戦歴★

全国ジュニアオリンピックカップ 出場  
インターハイ 出場

# すいむタイムス

第二十五号

平成二十九年十月発行

あやべ健康プラザ  
株式会社 水夢  
〒623-0011  
綾部市青野町西馬場下27-2  
電話(0773)40-1788  
http://ayabe-suimu.com

## 継続は力なり

株式会社 水夢

代表取締役社長

山本 雄史

日頃は、当クラブをご利用頂き、誠にありがとうございます。

運動を継続することは、容易なことではありません。しかし、当クラブを長くご利用されている方は、目標を定め日々運動をされている、クラブ内で楽しさを発見しておられる、運動効果を実感されている、クラブ内で友達が出来た方々などがあげられます。このように継続されるには、何らかの目的があり、そのお手伝いをさせて頂くのが、スタッフの役割と考えています。

是非、あやべ健康プラザを利用し、健康ライフにお役立てください。これから始めようと思われる方、当クラブは天候に関係なく、寒い日や雨でも様々な楽しみ方ができ、運動のあとは、お風呂、サウナでリフレッシュできます。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

## 『平凡な暮らし』

帆風 佳子 様

夫婦で水夢に入会して、この夏で11年目になります。無事に大きな病気もせず、ずいぶん長い時を過ごしてきたのだけども感謝・感激

毎日平凡な暮らしの中大きなウエイトを占めています。あと一つ大きな出来事がありました。過ぎてしまったことと忘れてました。腰痛です。1ヶ月泣きました。

綾部・福知山と二軒の医者には原因が判らず、自宅で安静に横になつていたけど日々大きくなる痛みに大阪迄走りまわりました。病名は椎間板ヘルニア、通院で治りました。そこでのドクターからリハビリに水泳を指示されました。70才になって、プール教室に入り練習しました。以後一度も痛くならず泳ぐたのしさも知りドクターに感謝しています。

主人は体重オーバーで困っています。本人は到ってのんきで何回か挑戦しましたが思うように落ちません。おつき合いの飲食会は断つ

## 『復活組のつづき』

年寄りと思われたくない女性様

65歳を、目前にしてなにをしても、体力の衰え、ひしひしと感じる日々が続きました。一念発起、プールに飛び込みました。

魚のようには行きませんが、毎日の水の中で遊んだり、泳いだりして楽しく、スイミングに通っています。私の肩には、痛みがあり、痛みをかばいながら泳いでいます。

コーチにはわがままばかりいつて、手のかかる生徒として迷惑をかけていますが、少しでも肩に筋肉をつけて、体力をつけて、がんばろうと思っています。

もうひとつの楽しみは、仲間とのたわいのない会話(井戸端会議)がストレス発散にもなり、主人から「プール通いが楽しそうやな・・・」といわれています。

体に限界がくるまでスイミングを、続けたいと思っています。わがままな生徒ですが、ご指導の程、よろしくお願いします。

水夢に通う皆様、毎日笑顔で1日をすごしましょう。

## 『卒業までの目標』

四方 佑樹 様

ぼくは、5才からスイミングを始め、今年で7年目になります。幼稚園のとき、友達がいなくて、スイミングに遊びのつもりで入ったのがきっかけです。はじめは遊びのつもりで入りましたが、もっと泳げるようになりた

いと思ひ練習をがんばると、どんどん泳げるようになって、上の学年の人がメダルをもらっているのを見て、ぼくもメダルがほしいと思ひ「段を

## 『目ひょうはだん』

宮部 大和 様

いんです。4年生、5年生になっても、あきらめずに、がんばってれんしゅうしたいです。

ぼくが、スイミングをはじめたのは0才からで、8年目になります。今、5きゅうで、クロール50メートルを走っています。こなはだ

のテストで、1分5びょうで、ぼくは、1分6びょうだったので、もう少し頑張りたいです。3年生でだんにいくのが目標です。そのために、れんしゅうをがんばってつづけていきたいです。

高見 旺佑 様

夏の短期講習に参加し、スイミングを楽しみ姿が見られた為、心身ともに強くなることを目的にスクールに継続して通い始めました。初日は、顔見知りのお友達もいない中不安そうでしたが、1度水に入ってしまったら、他の練習生とともに楽しそうに過ごしています。

今の目標は「バタあしがびんとできるようにしたい」と言っています。「スイミング、がんばります」

## 『がんばりたいこと』

山下 結大 様

ぼくは、クロールをおよぐとき、ひだりてをしつかりのぼしたいです。せおよぎおよぐとき、かべをもたないようになりたいです。さ

いごは、ばたふらいをがんばりたいです。テストがおわったあとのあそびはたのしいです。

出口 秀 様

僕は、1年生からスイミングを習い始めました。僕のスイミングの目標は、「長い時間泳げるようになる」です。

## 『これからもスイミング頑張るぞ!』

な目標にしたかというのと、どれだけ段等が高くても実用できないと意味がない。川に落ちてしまった時、速く泳いでも疲れてしまうだけだから、長い時間泳いで待つ必要があると思うからです。

長い時間泳ぐためには、丁寧な泳ぎが出来ないといけない且つ体力もつけないといけないので大変です。

毎週練習に行っているのですが、ちよつとも長い時間泳げるように日々頑張っていると思います。コーチのみなさん丁寧に教えていただきありがとうございます。