

日	月	火	水	木	金	土
- 地域情報 - ・第1回向日市ふるさと検定 実施 平成29年2月12日			1 休館日 <small>ボーリングサークル ピノポケット練習会 14:00～エミナース</small>	2	3 ジュニアスイミング、ダンス ・成人スクール休校日	4 ジュニアスイミング記録会 申込締切日 19:00まで
5 成人スクール休校日	6 <small>体力測定申込締切日</small>	7	8	9	10	11 休館日 ジュニアスイミング記録会 9:30～12:30 長距離通信記録会 14:00～16:00
12	13	14	15 <small>からだ燃えるサプリメント 販売会(～25) 試飲会(～16)</small> <small>ボーリングサークル ピノポケット練習会 14:00～エミナース 長距離通信記録会 19:00～20:00</small>	16	17	18
19	20	21 休館日	<small>からだ燃えるサプリメント販売会</small>			
<small>長距離通信記録会 15:00～16:00</small>						
26	27	28	ーメモー <small>👍ピノスもフェイスブックで情報を発信中!!ぜひ御覧ください。</small> 営業時間：平日・土 9:30～22:30 日・祝 9:30～19:00			

お知らせ

①自転車・バイクでご来館の方へ

防犯カメラ設置に伴い、1月末で自転車・バイクにつけるピノスシールのお渡しを終了致します。現在シールを付けられている方は、付けたままでも取り外していただいても結構です。ご協力ありがとうございました。

②休会手続きについて

休会手続きがフロントでのお手続きだけでなく、電話・メールでも受付ができるようになりました。受付期間は下記の通りです。

■フィットネス会員…休会前月末営業日まで ■スクール会員…休会当月末営業日まで

3月のお知らせ

■ スクール休校日 3月20日(祝・月)、30日(木)成人・ジュニアスイミング、ダンス

■ スクール開校日 3月21日(火)成人・ジュニアスイミング ※ジュニアスイミングは保護者参観日です。プールサイドまでお入りいただけます。

ジュニアスクールコラム

コーチたちの目指すところ

私たちピノスコーチは、自信を持って泳げる事と生涯綺麗に泳げる事を目指して指導しています。しかし、「平泳ぎまでできたので満足です。」とバタフライを習得せず退会してしまうスクール生は少なくありません。基礎である水慣れから始まり、泳ぎの基本であるクロール、背泳ぎ、平泳ぎバタフライ(四泳法)と習得していきませんが、バタフライができないと基本が定まっていない泳ぎの状態で辞めることになります。基本がないと崩れるのは早いです。3年もすれば泳ぎを忘れてしまうでしょう。また、25m四泳法で泳いだとしても苦しさはいっぱいであれば、習得とは程遠いです。水の流れを感じ、自由自在に自分のフォームを変えられ、泳ぐことが心底気持ちよく感じられてこそ、習得できたと言えます。ここに行きつくには、各泳法200m以上、止まらず楽に泳げるのがラインになります。ターンや飛び込みなど、四泳法以外の水に対する器用さも大事です。コーチ、スクール生保護者様が一体となって目指す所を見据え、進んでいきたいです。ゴールには、一生の宝物があります。



西本コーチ