



令和7年 6月行事予定表

ユウベルスポート

きくなんスイミングクラブ

tel.096-344-6550

受付：月～金 10：00～21：00

受付：土曜日 10：00～19：00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休校日	スケジュール公開 10:00スタート 第1週目授業					
8	9	10	11	12	13	14
休校日	第2週目授業					
15	16	17	18	19	20	21
休校日	※手続締切日 第3週目授業					
	写真撮影会	写真撮影会	写真撮影会	写真撮影会	写真撮影会	写真撮影会
22	23	24	25	26	27	28
休校日	第4週目授業					
29	30	送迎バスご利用の皆様へ				
休校日	休校日	忘れ物の保管についてのお知らせ				
		忘れ物の保管期間は、2ヶ月となっております。 それを過ぎますと処分いたしますので、お心 あたりのある方はフロントにお問い合わせくだ さい。				

水泳によるメンタル効果

水泳は有酸素運動であるため、ストレス軽減に効果的なセロトニンを多く分泌するため、以下の効果が期待できます。

自律神経の調整

水泳は、自律神経を整える効果があり、水中での複式呼吸、皮膚への刺激が、副交感神経を優位にさせ、リラックス状態を促します。

集中力の向上

水泳は、一定のリズムを繰り返す運動であるため、集中力を高める効果があり、他の活動や、日常生活にも良い影響を及ぼします。

ストレス解消

水泳は、全身の筋肉を使うため、運動によって心拍数が上昇し、エンドルフィンやセロトニンの分泌が促進されるので、ストレスの軽減効果があります。

睡眠の質の向上

水泳のような全身運動は、睡眠の質を高める効果があります。

1.2級タイムランキング

3月 クロール

1級	(男子)	(女子)
1位	野口たいようくん	野田あんなさん
2位	岩下ともきくん	緒方りのんさん
3位	坂井けんしんくん	中山さくらさん
4位	古庄ゆうとくん	古庄みこさん
5位	酒井むつきくん	齋藤こはるさん
2級		
1位	香月しゅんすけくん	橋本りおさん
2位	伊藤ちひろくん	橋本まおさん
3位	江上こうくん	3位 林田もえさん
4位	西ゆいとくん	3位 永岩ひなのさん
5位	岡本とわくん	3位 吉田あやめさん

写真撮影会のお知らせ

6月16日(月)～6月21日(土)の期間に水中撮影会を行ないます。

撮影したお写真は後日、お子様にお渡しいたします。

貴重な水中での写真をぜひこの機会にご購入ください。

詳細は別紙にて配布いたしますので、ご確認ください。

※撮影を希望されない会員様は、フロントにお伝えください。

※振替授業時は撮影はいたしません。定期の曜日のみ撮影となります。

手続締切日

手続締切日 ⇒ ⇒ 6月16日(月)

口座振替日 ⇒ ⇒ 6月26日(木)

ご確認宜しくお願いいたします。