

夏休みを健康に過ごそう！

いよいよ夏休みが近づいてき、梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。
 今年の夏は猛暑だと聞いていますが、梅雨明け前から気温や室温が上がり、冷房が手放せない毎日です。外気温と室温の差が大きくなると体調を崩しやすくなります。「自分の健康は自分自身でつくるもの」と言われます。冷たい飲料を飲み過ぎたりアイスを食べ過ぎたりしないことはもちろんですが、特に成長期子ども達にとって「運動・食事・睡眠」のバランスはとても大切です。適度な運動により筋肉や骨にストレスを与え、バランスのとれた食事で栄養を補給し、早寝・早起きの習慣で適正な時間帯に睡眠をとる事で、身長が伸び、免疫力が高まり、身体は丈夫に成長します。クーラーの効いた部屋にずっといる、夜更かしして翌朝は昼間まで寝ている、朝ごはんを抜く、などの習慣は身体の成長を停滞させてしまうと言っても過言ではありません。健康を作っているのは食生活だけではありません。睡眠や運動を含めた毎日の生活のしかたの全てが健康にかかわっています。長い休みともなると生活リズムも崩れがちとなります。是非お子様と一緒に予定表を作り、1日の過ごし方を考え、健康的な毎日をお過ごしください！



所長 早田 隆

クラブからの情報発信は「LINE@」で行います！

6/18(月)に発生した地震は震源に近く、驚かれたと同時に片付けや対応に大変な思いをされたことと思います。クラブでは特に大きな被害もありませんでしたが、交通麻痺によりスタッフが出勤できず休校とさせていただきます。その情報を皆様にお伝えする方法は電話とLINE@の2種類でしたが電話が集中したためか繋がらない状況が続く、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。このよう災害での情報伝達ではLINE@のようなSNSが効果がありました。

今後当クラブでは、今回のような災害に対する情報及び休校などの案内を含め「LINE@」を積極的に活用してまいります。**保護者及び会員の皆様はLINE@へのご登録をお願いいたします。**

休校のお知らせ…災害時、気象特別警報及び暴風警報発令など
 イベントのお知らせ…野外活動、短期教室、マンスリーなど
 お得な情報…割引クーポンなどの情報

※ライン@への登録が諸事情によりできない方で上記のような情報をお求めの場合は、申し訳ございませんが当クラブまでお電話でご確認をお願いいたします。

※気象特別警報及び暴風警報が発令及び解除された場合の休校の判断は、2時間前とさせていただきます。
 バスの運行も上記の判断とさせていただきます。
 また、警報が出ていなくても通学中の安全を保障するものではありません。保護者様が危険と判断された場合はお休みください。



GYMNASTICS たいそう MOVE ムーブ体操クラブ

☆2018 MOVEワッペンBOY☆



はやと君・そら君・たかひろ君・ひろのり君

☆努力の証に！合格のご褒美に！☆
 毎月行っている進級テストの合格の証として各級のワッペンを販売しております。お子様の「できた！」の喜びをMOVE Tシャツの好きな所へワッペンをつけて頂く事で、子どもたちの記録として残していきませんか！？

☆ワッペン購入☆
 1枚150円(税込)



ヘッドコーチ
 吉田 智朗

今後とも学校体育での躰きをなくし、一つ一つの技がスムーズに行える様、個々に合わせた練習で細かく丁寧に指導を行わせて頂きます。

MOVE gymnasticsClub <http://move-gc.com/>



★MOVE姉妹校紹介★
 MOVE gymnasticsClub MOVE gymnasticsClub KSCねやがわ
 豊中駅前校 豊中柴原校 スポーツアカデミー

夏休み短期水泳教室！ LINE@ お友達登録で500円クーポンプレゼント

「短期教室」では、数日間連続で練習を行う事で、一段と技術の上達が期待できます。3日目にプールサイドで行う練習見学会では、お子様の頑張りを間近で見ることが出来ます。カメラ等に収めて頂く事も出来ます。新しい発見と喜びをお子様と保護者様で共有して下さい。

日程	クラス・時間	対象	会費
1期 7/24(火)~7/27(金)	(Aクラス) 8:30~9:30	2歳半~小学生 【割引】各500円 兄弟or早期(~7/8)	5,940円
2期 7/31(火)~8/3(金)	(Bクラス)		
3期 8/6(月)~8/9(木)	14:30~15:30		

【大人気！夏期マンスリー教室！】

日頃のレッスンに加え、習っていない体操や水泳のクラスにチャレンジしてみましよう！

日程：7月組・8月組
 会費：週1回 7,344円 週2回 9,504円

※水泳だけ習っている方はこの期間+2160円で体操も習うことができます。



野外活動だより

KSCの野外活動は、年間通して子供達の健全な健康づくりを目的に、四季折々様々な内容のイベントをご用意しています。ぜひご参加ください。

大好評受付中!

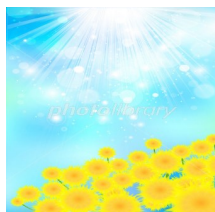


サマーキャンプ2018! in 吉野宮滝野外学校 07月29日(日)~7月31日(火)

今年も奈良県吉野郡にある「吉野宮滝野外学校」で、サマーキャンプを行います。姉妹校を含め全7校合同でのキャンプとなる為、多くの子ども達が参加します。現地では「川遊び」に「ドラム缶風呂」・「花火大会」など、盛りだ

くさんのプログラムと共に、現地の素材を使った「クラフト作成」や「カレーコンテスト」・「BBQ」など全日程楽しめる事間違いなし!! たくさんのリーダーが皆をリードしてくれるので、初めてのキャンプというお子様でも安心して参加して頂けます。たくさんのご参加をお待ちしています!

【日程】7/29(日)~7/31(火)
【会場】奈良県吉野郡 吉野宮滝野外学校
【参加費】35,800円(税込) 【定員】10名
【割引】最大2,200円引き



フェイスブックにてキャンプの動画配信中!是非ご覧ください。



サマーキャンプ説明会! 07月1日(日)13:00~

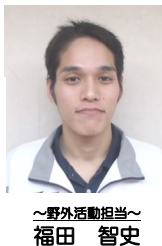
キャンプを前に、募集・参加者説明会を行います。保護者の皆様に安心して参加いただけるように様々な不安などにお答えさせていただきます。キャンプに興味のある方は是非ご参加下さい。



保護者様のみで参加して頂いても、お子様を連れて参加して頂いても大丈夫です。もちろん説明会のみでの参加も大丈夫です! たくさんの方の参加をお待ちしています。

【参加費】無料
【会場】KSCねやがわ体育館
【日時】7月1日(日)13:00~
【特典】キャンプ参加費1,000円引
【担当】福田

フェイスブックにて野外活動の動向や思い出動画配信中!是非ご覧ください。2017年秋の野外活動より掲載しています。



野外活動のご相談等はフロントもしくは担当:福田までお願いします。

振り替えをお取りいただく際のお願い



- ・定員により、お取り出来ない曜日、時間帯が生じる場合がございます
- ・お子様の年齢、レベルにより、違う時間帯をご案内させて頂く事があります。
- ・都合により振替をお休みする場合は連絡をお願いします。
(振替の振替は出来ません。)
- ・進級テスト期間中の、振替は出来ません。

成人だより

74回STGマスターズ準優勝!



6月10日(日)にラクタブドームで行われた74th STGマスターズに41名の方が出場しました。成人の皆さんも力を合せ「準優勝」を獲得し、多人数リレーでは「優勝」をしました。たくさんの方が年齢の枠を超えて楽しみました。秋の75th大会も皆さんで盛り上がっていきましょう!是非宜しくお願いします。



マスターズの最新情報や試合の案内等の情報が閲覧できます。<http://stgmasters.ksc-kk.com/>



時間変更のお知らせ

短期教室の開催期間中成人クラス(デイ会員・水中健康運動クラス・マスター会員)様にご利用頂く時間が変更になります。『夏休み短期教室』開催期間中、受付開始時間とレッスン開始時間を右記のように変更させていただきます。また、短期教室参加の子供(保護者)の方と、更衣室のご利用が重なる場合があります。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけする事になりますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

【期間】7月24日(火) ~8月9日(木)

○受付・更衣室入場時間

現行 変更後
9:15 開始 ⇒ 9:30 開始

○レッスン時間

現行 変更後
9:30~10:30 ⇒ 9:45~10:45

クラブカレンダー

7月							8月						
7月1日(日) ~7月28日(土)							7月29日(日) ~8月31日(金)						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							7/29	30	31	8/1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	休	休	休	休	休	休	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	31	

【各諸届期限】

退会...★退会希望月の15日まで
※8月組は休館日の為早めています
休会・クラス変更...☺
希望月の前月の20日まで
進級テスト日...白抜き文字
※振替練習はお取りできません。
会費引落日...○印 毎月10日
曜日や時間によって振替が難しい場合があります。予めご了承下さい。
カレンダーを確認して、お休みされない様にお願いします。
<休館日>
8月12日(日)~8月17日(金)

KSCねやがわスポーツクラブのWEBを是非活用ください!

イベントや休講・休館日の案内等の情報が閲覧できます。
<http://neyagawa.ksc-kk.com>



facebook →

