

ミドリ会員のママに今ブーム!

広島ミドリスイミングクラブが運営する女性のための30分フィットネス

アクアB-line!

「ダイエット」「運動不足の解消」「体力アップ」したいけれども、「運動が苦手」「時間がない」「スポーツクラブは行きにくい」といったミドリ会員ママの言葉をたくさんお聞きします。そんな切実な想いにお応えべく、この「アクアB-line!」をスタートし、今では大変喜ばれています! ミドリスイミングの隣り、アクアスパグリーン1階にあるので、お客様のレッスンついでなど、お気軽にのぞいてみてくださいネ!

ミドリスイミング隣り/アクアスパグリーン1F

スポーツクラブには行きにくい...

運動が苦手、あまり好きじゃない...

運動したいけど時間がない...

ダイエットしたいが楽しくない...

女性専用

運動が苦手な女性の30分フィットネス!

1日たったの30分!

◆体脂肪を燃焼!! ボード上でホップステップ!

◆筋肉量アップ!! ハードな動きなしの筋トレ!

40秒ごとにステップと9種のマシンを繰り返すかんたんサーキット運動。

インストラクターとの距離も近くて安心!

楽しいステッププログラム!

アクアB-Line!の最大の特徴は、マシンとステップを同じ空間で行っていること。だからこそ、会員様とインストラクターの距離が近く、いつもワイワイ楽しく運動できます! また、毎日10以上のプログラムがあり、運動が苦手な方でもかんたんにできるステップなどを提供!インストラクターがいつも一緒に、安心です!

ご存知ですか?

ミドリ会員のママは

お得なんです!

詳しくは、ミドリスイミングスタッフにお尋ねいただくか、隣接のアクアスパグリーンフロントまで直接お問い合わせください。

ミドリスイミング + アクアB-line!

例えば... 月会費 **3,300円!**

通常1年目 4,900円のところ

“併用会員”制度

“お子様のレッスンついで”にでもちょこっとのぞいてみませんか?

見学 無料

いつでも受付中!

スタッフ 広段

みんなことやったよ!

イベント写真館

毎月実施しているコーチ手づくりのオリジナルイベント! 会員様(兄弟姉妹含む)ならどなたでも参加OK!館内プールだけでなく、色んなところに出かけて、友達の輪が広がるよ! ぜひご参加ください! 詳しくは、フロントまで。

子どもスイミング

2013年3月 いちご狩りと竹とんぼ作り in浜田(島根県)

2013年5月 ビザ作り体験とアスレチック遊び in三次(広島県)

2013年6月 勾玉作りと和菓子作り in松江(島根県)

2013年7月 大山キャンプ[森の国] in大山(島根県)

ベビー・キッズクラブ

2013年3月 お食事会[染と茶] in可部(広島県)

2013年5月 いちご狩り[豊平とんぐり農園] in北広島(広島県)

2013年6月 動物園遠足[安佐動物公園] in安佐(広島県)

2013年7月 ミドリ夏祭り in広島ミドリスイミングクラブ

イベントについて

イベントの募集案内は、お様を通してプリントを配布します。ぜひお気軽に参加いただき、普段なかなかできないような体験を通して、ご近所や学校の枠を超えた友達づくりや子育てママの仲間づくりにもご活用ください! ※なお、各イベントともに定員になり次第、受付終了となります。ご了承ください。

お申し込み 受付開始日のAM9:30より先着順となります。好評につき、受付開始後すぐに定員一杯になることもありますので、初日にお電話でご予約がオススメです!

がんばれ! 選手 大会出場 「夏の陣」

☆インターハイ[長崎/8月17日~20日]

出場選手 林 寛人、坂野 真佑、金川 悠太、田中 洸太郎、福岡 芹奈、井上 奈苗

☆全国中学[静岡/8月21日~23日]

出場選手 吉田 昂生、近藤 優光、馬淵 睦実

☆ジュニアオリンピック[東京/8月26日~30日]

出場選手 岡田 知花

☆国民体育大会[東京/9月13日~15日]

出場選手 井上 奈苗、金川 悠太

当新聞発行時には、既に終了している大会もございます。あらかじめご了承ください。

詳しい結果は、「中国新聞」や「広島県水泳連盟のホームページ」をご覧ください。

スタッフ日記

『フェイスブック』開始!

今年の3月より、広島ミドリスイミングクラブでも『フェイスブック』をはじめました!ミドリのキャンペーンや会員イベントといったお客様向け情報をはじめ、研修やスタッフミーティング、社内イベントなどの会社の裏側情報まで、タイムリーに情報発信中~♪(^-^)/

広島ミドリスイミングクラブホームページのトップからアクセスできます!ぜひ一度見てみてくださいね。そしてもしよろしければ、『いいね!』もよろしく願いいたしますm(_ _)m

中コーチ

広島ミドリスイミングクラブ 代表

永田の履歴書 ②

広島ミドリスイミングクラブ 代表取締役 永田が語る 波乱万丈?(笑)の半生

くすぶっていた大学時代!

~将来が見えないまま、ただ楽しいと思うことをやっていた...~

〇プールでアルバイトするものの、将来のイメージは立たず...

高校を卒業した私は、京都の同志社大学に進学しました。しかし、それまで日々水泳に明け暮れていたにも関わらず、何と『水泳部』ではなく同好会的な『水泳クラブ』に入会。その結果、**楽しむことを覚え、部室にたむろしてはワイワイと水泳を楽しむ**大学生活を送っていました。

そんな折、蒲田行進曲という映画にも出た京都ホテルや京都国際ホテルでの『プールの監視員や指導員』というアルバイトに出会い、夏の間はそこで精を出して働きました。『**水泳指導**』というものを**はじめて経験**したのも、そのアルバイトでした!また、ホテルから求められて、日本赤十字社の『水上安全法救助員』という資格も取得しました!

ちなみに、当時流行った『**20歳の原点**』の作者の**高野悦子**さんも、同じホテルでウエイトレスのアルバイトをされていたんですよ!

今思えばですが、**水泳部に入らなかったからこそ**、プールの管理や監視、水泳指導など、いろいろ

なことを学ぶよい機会を得られた気がします。しかし、当時はまだスイミングクラブなどほとんどなく、『水泳コーチ』という職業も確立されておらず、将来指導者として生計を立てるイメージなどまったくありませんでした。**ただ楽しい!そんな思いで水泳に関わっていた**大学生活です。

〇水泳に限らずいろいろ経験

こんな感じで、大学時代は水泳だけに没頭せず、一人暮らしも含めているいろんなことに興味を持ち、こたわり、経験しました。押し入れて寝るような狭い部屋に住んだり、民宿に居候してスキーを楽しんだり...バイクや車の免許も取りました。

そんなこんなで楽しんだ大学生活もあったという間に過ぎ去り、就職の時期がやってきました。**水泳コーチやプールに関わる仕事に未練はありつつも**、前記の通り生計を立てるイメージがまったく湧かなかったため、結局は父親からの紹介もあって、広島で創業し当時勢いになっていた信販会社のライプに就職したのでした。

次号に続く...

永田の青春時代

こんな学生生活でした!

夏はプール、冬は... **本場でスキー**

夏にアルバイトでお金を貯めては、冬にスキーへ。**長野県の白馬の民宿で居候**したりしながらスキーを楽しんでいました。スキーの初心者に教えるなど、スキー場でお手伝いしつつ、3食を食べさせてもらっていました。

車好きは父親譲り **バイクと車にはまる**

バイクと普通車の免許も大学時代に取り、アルバイト代を貯めて、先輩からバイクを譲り受けました!(約14万円)車種は、**ホンダのCB750K0「750ライダー(ナナハンライダー)」**という、漫画の主人公が乗っていたのと同じ**バイク**でした。しかしその後、『バイクは危ない!』ということで、父親が車を買ってくれました!**ニッサンの「ブルーバードSSS」**という車です。ちなみに、私の車好きは父親譲りです。

好物といえば... **天下一品のラーメン 餃子の王将**

当時の好物は、天下一品のラーメンと餃子の王将。**京都発祥の天下一品のラーメン**は、大学2年生のころまでは店舗はなく、屋台のラーメンでした。白川通りの一乗寺下松という場所に屋台があり、**スープは今よりもドロドロ**していたように記憶しています。

また、王将の餃子は**僕にとっては大ご馳走**でした!当時の餃子は、おそらく80円くらいだったでしょうか?そして、今はメニューに無いのですが、羊肉の焼き肉の『**パーロー定食180円**』を、晩ご飯によく食べていましたね。

もっと味あえばよかった... **京都なのに...**

何気なく過ごした京都の4年間。今思えば、同志社大学が**薩摩藩邸の跡地**であったり、**歴史上の有名な場所や小説に出てくる場所**など、もっと京都の歴史を学んで住めばよかったとちょっと後悔。。。

ちなみに、京都で最初に住んだ銀閣寺の近くの家は、家賃4500円、3畳一間とたいへん狭く、押し入れで寝ていました(笑)

おかげさまで30周年 広島ミドリスイミングクラブ

MIDORI

広島ミドリスイミングクラブ お客様とのコミュニケーション情報誌

ミドリ新聞

3号

2013年 9月

本情報誌は、「地域の健康文化に寄与し、顧客、社員、会社の満足サイクルの拡大を図り、社会に貢献すること」を目的とした、広島ミドリスイミングクラブのお客様向け情報誌です。

発行/お問い合わせ 広島ミドリスイミングクラブ

〒731-0103 広島市安佐南区緑井3丁目1-025

TEL:082-877-6161

広島ミドリスイミングクラブ 代表取締役 **永田 和久**

「競泳を通じて青少年の健全育成を図る」を理念に、毎朝5時から競泳コーチに明け暮れる日々。広島県水泳連盟理事/競泳委員長、岐阜国体/広島県水泳チーム監督



スタッフよりメッセージ

子どもスイミング【3才～小学6年生】

スイミングの
よいところ♪



スイミングをオススメする理由②

運動神経とバランス感覚を養う

人間の体の成長において、運動神経やバランス感覚といった神経系の発達は8才ころまでにほぼ完成しますので、**乳幼児～児童期は、神経系の発達にとっても大切な時期**と言えます。水泳のよいところは、陸上では十分に運動のできない0才の赤ちゃんでも、自由に体を動かして運動できることです。そうすることで、全身の神経を刺激して**密度の高い神経回路**をつくることにつながり、水の抵抗と浮力によって**バランス感覚も養う**こともできます。



風邪をひきにくい強い体づくり

水中では汗による放熱ができないため、**体温調節機能が向上**します。これによって、気温の変化が原因による**風邪に負けない強い体質**になります。また、水は空気よりも熱を伝える力が強いので、より多くの体温を奪います。プールの水温は体温よりも低く設定されているため、体が熱を生産しようとするために余分なエネルギーを費やします。したがって、水に浸かるだけで陸上よりもエネルギー消費が増し、**肥満防止**にもつながります。



ミドリの
考え や 取り組み

広島ミドリスイミングクラブの

こだわり

少人数のレッスン

◎水慣れ～バタ足キックの練習レベル…定員8～9名／1クラス

◎クロール～バタフライの練習レベル…定員14名／1クラス

他のスイミングクラブでは、顔つけできないレベルのお子様～バタ足キック練習レベルまでのお様が一緒に混ざり、1クラスに20名以上でレッスンを行っているクラブが多く見受けられます。

それに比べ、当クラブでは、**各クラスに定員を設け少人数制を実施し、一人ひとりをしっかりと指導**することに力を入れています。



反復練習

当クラブでは、『**短い距離のレッスンを何度も繰り返し行う**』反復練習を取り入れています。反復練習のよい所は、**同じ姿勢を維持しやすく、正しい泳ぎ方が身につく**ことです。

水慣れのクラスも25m泳ぐことが目標のクラスも、繰り返し練習する事で、早く身につきます。例えば、『テストの時にはじめて25mを泳ぐ』といったお子様でも、これまでの反復練習で**基本的な姿勢や呼吸がしっかりと身につ**ているので、すんなりと泳げることもあります。



こんなことをやっています♪

広島ミドリスイミングクラブ オリジナルレッスン

飛び込み練習

当クラブでは、**水慣れ・お顔つけ～バタ足キックレベルのクラス**から飛び込みのレッスンを行っています。水慣れやお顔つけクラスでは、テストの為の飛び込みというよりも**主に水慣れを目的**としています。最初は一人では飛べないお子様も、何回も繰り返し行うことで恐怖心や力みが取れ、色々なことができるようになっていきます。特に、**幼児期の水慣れ段階から慣れ**ておくことで、大きくなって恐怖心なく飛び込みができます。また、クロール級以上のクラスではテスト時に飛び込みからスタートしますので、その練習にもなります。ちなみに、『飛び込み練習』は月に1回ですが、普段から**飛び込みを意識した水遊び**を取り入れ、自然と指先から入水できるように促しています。



スーパーチャイルド コースより

目指せ！全国大会出場



『スーパーチャイルドコース』は、**低年齢から様々な神経を刺激し、将来有望な水泳選手やあらゆる分野で活躍するお子様の育成**を目指した特別育成コースです。週に3回、ミドリスイミング記録会や県学童大会でのメダル獲得を目指し、元氣よく泳いでいます。現在、当クラブのスーパーチャイルド卒業生の多くが水泳選手として活躍しており、中には**広島県優秀選手**に選出された選手もいます。ぜひチャレンジしてみませんか？

募集について **基準泳法の習得者**（下記表参照）向けに、年に一度、お誘いのお手紙を郵送させていただきます。お手元にお手紙が届いたお子様が、募集の対象となります。次回の募集は**2014年3月**の予定です。

スーパーチャイルド1	幼児～小1（幼児：10mクロール習得者） 小1：25mクロール習得者）	週3回：月・水・金の16時～17時	4泳法を習得し上級を目指す	月会費 9,240円
スーパーチャイルド2	幼児～小2（4泳法習得者）	週3回：火・水の17時～18時、土の16時～17時	育成基準タイム突破を目指す	



スタッフよりメッセージ

ベビー・キッズクラブ【ベビークラブ（6ヶ月～3才未満）・キッズクラブ（2才8ヶ月～4才）】

水泳＋体操



会員様の声

はじめてよかったスイミング！

会員様に
聞きました！

ベビー・キッズクラブの
よいところ！

BEST 5

- 1 週4回通うことで、1週間の生活のリズムができた。
- 2 しっかり運動をするので、夜ぐっすり寝るようになった。
- 3 プールと体操で、バランス感覚が身についた。
- 4 『話が聞ける』『順番が待てる』ようになった。
- 5 月に1回（8月を除く）のイベントで色んな体験ができて楽しい。

紹介のお願い



ベビー・キッズクラブに**お友達をご紹介します！**

お友達に『生後6ヶ月～4才のお子様』はいらっしゃいますか？ミドリスイミングでは、現在『**秋の500円体験会（水泳1回＋体操1回）**』を実施中！今なら、**普段よりかなりお得な入会特典あり！**ぜひこの機会に、お友達をご紹介します。

ベビー・キッズクラブ 秋の500円体験会（水泳1回＋体操1回）

期間 **2013年10月12日（土）まで**

詳しくは、ミドリのフロントまでお問合わせください。

さらに
今なら

会員様ご紹介キャンペーン **秋の体験会に** 子どもスイミングも！ ベビー・キッズクラブも！

お友達を紹介してアイスクリームをもらおう！

2013年9月・10月、広島ミドリスイミングクラブでは入会をご検討の方向けに『秋の500円体験会』を実施します。ぜひ、お友達をご紹介します！ご紹介いただいた方が体験会にご参加いただくと、**体験者：招待者 両方に1つずつ、アイスクリームをプレゼント！**

期間 **3才～小学6年生 子どもスイミング 9月2日（月）～21日（土）** **6ヶ月～4才 ベビー・キッズクラブ 9月2日（月）～10月12日（土）** 秋の体験会について、詳しくはホームページをご覧ください。

明るい 楽しい 頼もしい

ミドリのコーチをご紹介します！

広島ミドリスイミングクラブの会員として泳ぎに来ていた際、『コーチになりませんか？』と声を掛けていただいたのが入社のかきかけで、今年で10年目になります。根明な性格で、くよくよと落ち込んだことはありません。子どもが好きで、前職では音楽を、今は水泳を教えています。いずれも**子どもたちがどんどん上達していくのがうれしいです♪**

ミドリのプールで**適度な運動とおしゃべり、そしておいしいものを食べる**、これが健康の秘訣です!!



誕生月	6月	血液型	B型
趣味	体を動かすこと・アクアB-line!		
こだわり	弁当に冷凍食品は使わない		
休日の過ごし方	妹とドライブ＆ショッピング♪		

『すぐに眠れる』
大窪 順子
おおくぼ よりこ



元々子どもが好きで、学校の先生に勧められたことと水泳が得意だったこともあり、今の仕事をはじめました。今年で入社12年になります。昨年度出産を経験し、**母親の大変さを実感**しました。今は日々育児に励んでいます！
レッスンでは、子ども達はもちろん、**自分自身も楽しんでやること**を心がけています。お子様がスイミングが楽しくなり上達できるよう一生懸命サポートしていきますので、**できるようになったことは、お家で褒めてあげてくださいね♪**

『プラス思考』
小田 佳奈恵
おた かなえ

誕生月	11月	血液型	O型
趣味／特技	食ブログのお店巡り／旅行		
好きなこと	カーブ観戦		
休日の過ごし方	ランチや買い物・娘とお出かけ		



ミドリのフロントより

お知らせ・注意事項

1 テスト結果表

毎月最終週にはバジテストを行い、結果の詳細は、可否に関わらず『テスト結果表』として、お子様にお渡ししています。

2 現金持参の注意

紛失や盗難事故防止のため、現金や貴重品はなるべく持たせないようにお願いします。もし、持参される場合は、フロントでもお預かりします。

3 忘れ物・紛失防止の記名

忘れ物や紛失、靴の履き間違え防止のため、水着やバッグ、服、靴への記名をお願いします。
※忘れ物の保管期間は、『2ヶ月まで』です。

5 バスの乗車マナー

◎レッスンお休みの際は、バス利用の旨もお伝えください。
◎お迎え時は、5分前にはバス停でお待ちください。
◎運転の妨げになる行為は、乗車を断断する場合があります。

6 イベントお申込みは“お電話”で

会員様向けイベント毎回ご好評につき、受付開始後すぐに定員いっぱいになる場合がありますので、できるだけ“受付開始初日にお電話でのお申込み”をオススメします！

7 短期教室のお申込み方法について

会員様による短期教室への参加お申込みは、“お電話”か“フロント”にてお願いいたします。ホームページやメールは新規の方向けですので、受付が後回しとなる場合がございます。

4 エリート水着導入

バタフライ合格者以上を対象に、FINA公認の競泳選手型エリート水着をフロントにて販売しています。ご興味の方は、お気軽にお問合わせください。



よくある質問 Q&A

Q 振替は月に何回までとれますか？

A 週1回コースの方は月に1回、週2回コースの方は月に2回までとっていただけます。それを超えるお休みは、欠席扱いとなります。
※休館日と重なり4回レッスンがない場合は、別途1回振替をおとりください。

Q 来月からコースを変更（休会）したいのですが…。

A 前月の20日までにご連絡ください。〈例えば、10月から変更（休会）をご希望の場合は、9月20日まで20日を過ぎますと変更（休会）はできませんので、ご了承ください。※電話受付可

Q 退会するにはどうしたらよいですか？

A 退会希望月の20日までに手続きしてください。〈例えば、10月末に退会をご希望の場合は、10月20日まで〉手続きは**ご来館**いただき、退会届の書類に**ご記入、ご捺印**をお願いします。※電話での受付できません。

Q 会費がいつもより多く引き落とされているのですが…。

A 1年に一度、ご入会された月に**年会費の3,150円**が引き落とされます。月会費に加え、年会費が合算されていることをご確認ください。