

ミドリ会員ママのブーム継続中!



広島ミドリスイミングクラブが運営する女性専用30分フィットネス
アクアB-line!
 ミドリスイミング隣り/アクアスパグリーン1F

「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すべく、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!場所はミドリスイミングの隣り、アクアスパグリーン1階です。ご興味いただいた方は、ぜひ一度、ご見学・ご体験ください。詳しくは、ミドリスイミングスタッフまで。

1日たったの30分!

女性のための
ラクラクマシン♪

筋力
トレーニング
「油圧マシン」

体脂肪を燃焼!! ボード上でホップステップ!

交互に行う

筋肉量アップ!! ハードな動きなしの筋トレ!

有酸素運動
「ステップボード」

40秒ごとにステップと9種のマシーンを繰り返すかんたんサーキット運動。

で存知ですか?
ミドリ会員のママはお得!

ミドリスイミング + アクアB-line! **“併用会員”**

例えば...
 通常1年目の月会費 4,900円のところ **3,300円!** 19,200円お得!

※2014年4月～消費税8%の料金に変更となります。詳しくはお問い合わせください。

アクアB-line!は一人では運動が続きにくい女性のための施設です!!

平日の午前～お昼過ぎまでを担当しています。実は、私はアクアB-line!でお仕事させていただく前は、「食べることは好きだけど運動をしない」生活により、体重がかなり増えていました。しかし入社後、定期的な運動によって**体重が減った**ことで、**食生活も改善**、あっという間に**7kgも体重が減りました!**以前着られなくなった服も入るようになり、アクアB-line!様です!アクアB-line!は、一人では運動が続きにくい女性のための施設だと思えます。ぜひ一度、体験にお越しください!

見学無料受付中!
 9:30～15:00、17:30～20:30
 ※土曜日は、9:30～15:00のみ
 まずは、アクアフロントにてご予約ください。

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。

みんなとやったよ!
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)ならどんなでも参加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		ベビー・キッズクラブ	
2013年 9月 カヌー体験 in江の川カヌー公園(広島県三次) 	2013年 11月 藻塩作り&みかん狩り in県市藻塩町(広島県) 	2013年 9月 プール開放 in広島ミドリスイミングクラブ 	2013年 10月 おまけ遠足 in土師ダム(広島県)
2013年 12月 クリスマス会 in広島ミドリスイミングクラブ 	2014年 1月 スノボー教室 in大佐スキー場(広島県) 	2013年 12月 クリスマス会 in広島ミドリスイミングクラブ 	2014年 1月 正月遊び 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、お子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!**

スタッフ日記

「授乳室」ができました!

～観覧席も広がりました～

ご要望にお応えしまして、1月半ば、2階の観覧席に「授乳室」ができました!赤ちゃんや小さなお子様の授乳やおむつ替えにご利用いただけます!!これまでは、弟や妹の「授乳があるから長時間いられない」「オムツ替えは車までがマン」といったことを気にされていたお客様も、気軽に観覧いただけます。また、観覧席も奥の方まで少し広がり、奥のコースでのレッスン風景もより見やすくなりました!ぜひご利用ください!

新しくできた授乳室
 奥に広がった観覧席

好評です!
 アクアスパグリーンのロビーで販売中!

【ミドリ新聞・アクア通信限定】
**ソフトクリーム
 クーポン券**

230円→180円

有効期限:2014年3月末まで **50円引き**

※本券は切り取って、ご注文時にご提示ください。
 ※1枚につき2個まで有効です。

がんばれ! 選手 大会出場

☆西日本新年水泳選手権大会(広島県クラブ対抗戦)

日程 2014年1月25,26日 場所 広島県立総合体育館(グリーンアリーナ)

成績 ◎男女総合優勝! ◎男子総合1位!【15～18歳の部:1位/11～12歳の部:1位】

◎個人表彰
 ★大会最優秀選手…林 真人 選手
 ★15～18歳の部:女子優秀選手…井上 奈苗 選手

☆やったぜ!
広島県下クラブNo.1!

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。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。

永田の履歴書③

父との別れ・ミドリとの出会い! [社会人時代:第1部]

～亡き父親が導いてくれた、広島ミドリスイミングクラブとの出会い～

〇広島発祥の急成長企業に就職
 働きながら、コーチ資格を取得

大学を卒業後は、父親の紹介もあり地元広島発祥の企業で当時急成長して全国展開中だった、信販会社の「ライフ」に就職しました。同期の**入社は100名はいた**でしょうか?

入社後、与信、財務、管理、販売促進などいくつかの部門がある中で、営業を担当する「**販売促進部門**」に配属され、**毎日広島市内をバイクで走り回りながら営業活動をして**いたことを思い出します。営業先は、当時の第一産業(現在のエディオン)や呉服屋さん、布団屋さん、車屋さんなど、業種は様々でした。

その後、大阪支店や京都支店に転勤になり、最終的に同社には2年半ほど在籍したわけですが、当時のライフは「夜8時まで営業している」というのが強みでしたので、遅くまでがんばって働きました!

しかし、同社に在籍中も、**一時たりとも水泳コーチのことが頭から離れることはなく**、仕事の休みを利用しながら、**日本水泳連盟のコーチ資格を取得**しました。

↑頭の中は水泳でいっぱい? (笑) でがんばったライフ時代

〇たまたま帰った故郷で出会った
 人生の転機

ライフに入社後3年目の3月末、父親が癌におかされていることを知らされ、同社を8月末に退職して広島に戻りました。しかし、1年半ぶりの帰郷もつかの間、父親は翌月の9月1日に亡くなりました。ちょうどその頃です、**人生の転機**が訪れたのは。

ある日、広島県の経済レポート冊子に、今の広島ミドリスイミングクラブの場所に、「**新しくスイミングクラブができる!**」という記事が掲載されているのを見つけました。本社は下関でしたが、すぐに連絡して面接に行き、採用されました。24歳のことでした。**たまたま帰った故郷で出会った、スイミングクラブでの仕事。まさに人生の転機**でした。

1980年4月 ↑ オープン当初の広島ミドリスイミングクラブ

4月にオープンした広島市内で3番目

↑ 競泳コーチ人生がスタート

おかげさまで**30周年**
 広島ミドリスイミングクラブ

MIDORI

ミドリ新聞

4号

2014年 3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。

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

【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10-25 TEL:082-877-6161



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③

肺や心臓の機能が高まる

「スイミングを始めたことで、ぜんそくが改善した」というお話を、お客様からよくお聞きします。これは、『湿度が高い』『温かい』『ほこりが少ない』という屋内プール特有の好環境のもと、水中での水圧によって自発呼吸がうながされ、**呼吸筋が鍛えられた**ことによるものです。また、幼児～小学生時の水泳は、必要な酸素を体に取り入れる能力を向上させるとともに、肺や心臓の機能を高めます。それによって心肺機能が向上し、**持久力アップ**も図られます。



学校の授業にも生きる

小学校・中学校では、体育の授業で水泳は必須科目です。特に、小学校高学年～中学校になると、テストや補習授業などもあります。もちろん、授業の中で泳ぎは教えていただけますが、**短い期間の短い時間では、正しい泳ぎ方はなかなか身につくにくい**ものです。学校の授業で足りない時間を補う、またスムーズに水泳の授業に対応するためにも、スイミングクラブでじっくりと時間をかけて、**正しい泳ぎ方を習得していただきたい**と思います。



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

浮く姿勢を身につける

当クラブでは、『浮かぶ姿勢』に重点を置いています。

『水泳とは、息継ぎをしながら水面に対して水平に移動すること』をモットーに、初めてのクラスからでも、『いかに水平姿勢を作れるか、頭をちゃんと入れられるか』といったポイントを、重点的に繰り返し練習しています。上手に水に浮かべることによって余計な力を使わずに泳げるようになり、その結果、泳ぎ方がきれいに見えてくるのです。



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

ボビングと連続ボビング

初級クラスの最大の目標である『クロール(呼吸付)で25m』を達成するには、**スムーズな呼吸が必要不可欠**です。でも、いきなり普通の呼吸は難しいので、徐々に練習していきます。今回は、**水慣れ段階から取り入れている呼吸レッスン**をご紹介します。

『ボビング』…まずは、**コーチと手を繋いで**、“**潜る**”練習をします。潜りながら、口や鼻から「ブクブク」と息を吐き出し、水面に上がると同時に口を開け「パッ」と呼吸をします。ゴーグルを付けているので、**しっかり目を開ける事がポイント**です！
『連続ボビング』…ボビングを続けて行うことです。人間は苦しいと本能的に先に息を吸ってしまいがちですが、それでは水を飲んでしまうので、**『ブクブクパッ』のセットが大切**です。
このように当クラブは、水慣れ段階からクロールための呼吸練習を組み込んでいます。**水慣れキッククロールは連動している**ことを意識しましょう！『**潜って遊ぶ**』も、**立派な練習**です！！



スーパーチャイルドコースより

目指せ全国・世界！
3月～募集開始！

運動不足の子供が多い昨今、『スーパーチャイルドコース』では、**怪我が少なく、全身を使った有酸素運動ができる水泳**を通じて、体力向上を図りつつ、『選手・育成クラス』に上がるための**制限タイム突破を目指して、週に3回**がんばっていくコースです。『選手・育成クラス』の全選手の中にも、**数多くのスーパーチャイルドコース出身者**がいます。この機会に、ご検討ください。



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(毎年3月)、お誘いのお手紙を郵送させていただいております。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。

スーパーチャイルド1	スーパーチャイルド2
幼児～小1 (幼児:10mクロール習得者 小1:25mクロール習得者)	幼児～小2 (4泳法習得者)
週3回 / 月・水・金 16時～17時	週3回 / 火・水 17時～18時、土 16時～17時
4泳法を習得し上級を目指す	育成基準タイム突破を目指す
月会費 / 9,240円(2014年4月～9,504円※1)	

※1:2014年4月～消費税8%に変更に伴い



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



イベント

オリジナルイベントで
**お友達をつくろう！
子育ても楽しもう！**



ベビースイミングでは、毎月(8月を除く)、コーチ手づくりのオリジナルイベントを開催しています！**会員様(兄弟姉妹含む)ならどなたでも参加可能**で、毎回20名程度が参加されています。イベントの場所や内容はコーチが企画しているから、参加費もとってもリーズナブル！ママさん達も**子育て仲間づくりやストレス解消**に楽しまれてますよ～♪お気軽にご参加ください！
定員いっぱいによるキャンセル待ち多数！お申込みはお早め！

イベントの様子は裏面をCHECK！⇒

お知らせ

キッズクラブ⇒子どもスイミングへ
**本科スクールへの
移行がオススメです！**

キッズ
クラブの
皆さま!!

キッズクラブのお子様で、新学期4月から、幼稚園や保育園に入園される方もいらっしゃると思います。もし、今の時間帯でレッスンにご参加いただけなくなる方は、**子どもスクール(3才～、14:00～15:00～16:00～)への移行**をオススメします。近年、子どもの運動不足が深刻になってきています。ぜひ、**週に1回でもスイミングのレッスンに通っていただき、運動を続けていきましょ**う！

紹介のお願い

ベビー・キッズクラブに
**お友達をご紹介
してください！**



お友達に『生後6ヶ月～4才のお子様』はいらっしゃいませんか？ミドリスイミングでは、現在『**ベビースイミング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、お友達をご紹介ください。

ベビースイミング500円体験会

期間 2014年3月24日(月)まで

詳しくは、ミドリのフロントまでお問合わせいただくか、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！

小さなころからスイミング教室に通っていたこともあり、今度はコーチとして働きたい!と思って、入社しました。今でも年に**3回のマスタース大会に選手として出場**しています！子ども達とのレッスンはとても楽しいです。**子ども達の笑顔を見て、いつもパワーをもらっています**。だから、子ども達に『レッスン楽しい』と感じてもらい、笑顔になってもらえるようなレッスンを、続けていきたいです。これからも、**楽しい日々を過ごせるよう**にがんばります！よろしくお願いします。



誕生月	3月	血液型	O型
趣味・特技	マスタース大会に選手で出場		
好きな食べ物	ソフトクリーム		
休日の過ごし方	ゆっくり家で過ごすのが好き		

『明るく前向き！』
林里紗
はやし ありさ



『**コーチになりたい!**』単純にその一途な思いで、コーチになりました!普段の水泳レッスンではいつも新たな発見があり、私自信も楽しいです。泳ぎの形も大事なのですが、子ども達には『**水**』というおもしろい物質をレッスンの中で五感で感じ、**もっともっと水と仲良くなってもらいたい**です！ちなみに、趣味は音楽鑑賞!『曲や生産国にこだわって針を変え、好みの音にして聴く!』ほどのレコード好きです。。。今後ともミドリスイミングと上村を、よろしくお願いします！

誕生月	7月	血液型	A型
趣味	音楽鑑賞・編集・レコード収集		
休日の過ごし方	やりたいことをやりたい時にやりたいようにやる		

『**なんとかする男!**』
上村潤史
かみむら じゅんじ



(ミドリのフロントより) お知らせ・注意事項

1 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願います。もし、持参される場合は、フロントでもお預かりします。

2 忘れ物や紛失防止の記名



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、“1ヶ月”です。

3 着替えの時間について



盗難等トラブル防止のため、着替えの時間は、レッスン開始20分前～開始後15分までとなります。それ以外の時間は更衣室に入れませんのでご注意ください。

4 観覧席・駐車場の入れ替えはスムーズに

レッスンの入れ替わりの時間帯は、観覧席・駐車場が大変混雑します。レッスンが終わられた会員様は、スムーズな入れ替わりに、ご協力をお願いいたします。

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分前にはバス停にお越しください。
◎運転の妨げになる行為は、乗車を中断する場合があります。
◎バス内での飲食はできません。

6 荷物は必ずロッカーへ



更衣室内での紛失防止のため、荷物はまとめてロッカーへお願いします。また、男子更衣室のロッカーには、色別の番号をつけましたので、お友達と間違えないようにお願いします。

7 『授乳室』を設置しました



観覧席の一部に、授乳室を設置しました。小さなお子様の授乳やおむつ替えにご利用ください。詳しくは、本誌裏表紙にも掲載しておりますので、ご覧ください。

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。
※電話での受付はできません。

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(2014年4月～3,240円※1)**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。
※1:2014年4月～消費税8%に変更に伴い