



台風の臨時休館日にご注意（電話もメール確認）を!!

小学校が休校になった場合は、当クラブ(全会員区分)も臨時休館日となりますのでご了承下さい。尚、ご家庭への連絡は致しませんので不明な場合（夏休み期間中など）は、お電話(留守番対応)にてご確認くださいませ。リトル・キッズコースの皆様は連絡メールにてご案内いたします。



★忘れ物が増えています!!

忘れ物BOXがいっぱいになっています。プールから帰る前にしっかり持ち物をチェックしてから帰りましょう。

忘れ物をしても分かるように、持ち物に名前を書きましょう。

10月8日(月) 体育の日
10月13日(月) 臨時休館日 ▶ 10月中に振替をお取り下さい

プールからのお願い

体操の時間前に、2階のギャラリーや体操室を走り回らないようにしましょう。
お友達とぶつかる、大ケガにつながりますので、体操室で座って待っていてね! よろしくお願ひします。



日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
	10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	定休日	8	体育の日 振替をお取りください。	9	10	11	12	13	臨時休館日 振替をお取りください。	14	定休日	15	16
14	定休日	15	各種手続 締切日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
21	定休日 ★アクアビート	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	定休日	定休日

※10月13日(土)は、毎年この時期に行われるKSG選手権大会の為、臨時休館とさせていただきます。宜しくお願い致します。

- ◆ 毎月第5週目(29・30・31日)は、定休日となっております。
- ◆ 当日での振替はご利用できませんので、前日までにメールにてご連絡下さい。
(振替は祝祭日休館日を除き、週1コースは2回・週2コースは4回までとなっております。)
- ◆ 授業を休まれる時・バスに乗らない時は必ずメールにてご連絡下さい。
- ◆ 銀行・郵便局の引き落としは毎月26日となっております。(土・日祝祭日の場合翌営業日)
- ◆ 休会・退会・クラス変更の手続きは、前月1日～15日までとなっております。

!! 会費未納について

残高不足で引落し処理ができなかった場合、延滞手数料540円が加算されます。
※福岡銀行・西日本シティ銀行・北九州銀行・郵便局は通帳記入名が「トキワ」になりますのでよろしくお願いいたします。
毎年ご入会には、月会費と一緒に年会費(保険料含む)が引き落とされますのでご注意ください。



睡眠時間も気をつけて!!

水泳でストレスを解消することができても、ストレスが溜まりやすい生活習慣になってしまうのは本末転倒です。

特に注意してほしいのは睡眠時間です。その理由は睡眠時間が減少することでストレスが蓄積され、セロトニン神経が消耗し、その結果セロトニン不足を引き起こしてしまうからです。

睡眠時間が少ない方は、生活習慣を改善するうえで、水泳でストレスを解消していきましょう!!

Happy Halloween!

期間中、仮装をしているスタッフを見つけて『トリックオアトリート』の合言葉を唱えよう!
合言葉を唱えてくれた全員にあめ玉をプレゼント!

10月15日(月)～
10月20日(土) 開催!

えっこ先生の水泳授業

今月はピンクの6級です。
ピンクの6級の目標は『ロからブクブクが出る』
『1人で川渡りができる』です。
ピンクの6級では、最終的にクロール等の息継ぎにつながる呼吸の練習をしていきます。まずは、息を吐く練習としてロからブクブクをしていきます。
ここでのポイントは「優しく息を吐く」事です。フツと強く吐かず、優しく「うー」の発音が出来ると上手にブクブクができます。
…次回はピンクの5級です。

〇〇フロント小話〇〇
ハロウィンの飾り

日本でもハロウィン文化が浸透してきていますね。
ときわ曾根でも9月からハロウィン仕様の館内に
なっています♪おばけの風船やカボチャも提灯に驚いてるお子様がちらほら…。しかし! 10月のイベントでは魔法の合言葉を唱えればプレゼントが!! ぜひ怖がらず合言葉を唱えてみてね♪

TSS NEWS

速報 大人気アクアビートへ!?

なんと!! 10月21(日)に秋のバスハイクを開催するっパ!!
大人気アクアビートに行くっパ! みんなの参加待ってるっパ

