



L.A.

vol.32 ~letter from Akishimadai~

40th
Anniv.

JULY-AUGUST 2025



Instagram



online store



From The Pool Side

昭島台スイミングは40周年!

昭島台スイミングスクールは1985年に開設され、今年で40年目を迎えます。私は1989年からコーチを務めておりますが（この写真は25年ほど前のものです）、時の流れとともに世の中も大きく変化していると感じます。特にここ10年から15年は、変化の速度が速く、子供たちのためにも、私たちの考え方や振る舞いを迅速にアップデートする必要があります。それによって生じる問題や課題をなるべく早急に解決したいとも考えております。さて、運営上の問題としては、少子高齢化の波が上げられます。大人向けのクラスを開講することも検討しましたが、スポーツクラブのような設備の導入、大規模な改修は現状では難しく、しっかり手入れをし、キレイに保つという程度が私たちにできることの限界です。そこで、アイデアとして、当スクールに愛着をもっていたために、とにかく大人の方々に楽しく泳ぐ機会だけでも提供しようと、無料の大人向けクラスを提案させていただきました。水着になることが億劫であっても、夏の屋外活動が制限される時期には楽しいアクティビティとなるでしょう。男女別にしたのはうちならではのユニークなアイデアの一つです。どうか気軽に参加してみてください。（さわだコーチ）



選手・育成クラス活動レポート



4月5,6日のジュニア短水路記録会と6月1日のBC級大会に出場しました。多くの自己ベストが更新され、それぞれ新しい学年でのスタートダッシュを決める事ができました🌟引き続きの応援よろしくお願いします👍

速く泳いでみたい!大会に出場してみたい!など競泳に興味がある人は、海斗コーチ・のぞみコーチに声をかけてみてね!🏊

平日のクラス編成を一部変更します

~7月から平日クラスについて以下のように変更します~

平日（月～木）のクラス編成については以下の通りとします

- BLクラスは、新規～24級までが原則ですが、希望があれば18級程度（あるいはそれ以上）まで、所属できるようにします。但しコースロープなし、テストや月末でなくても、最後の5～10分は毎回遊びですので、のんびりレッスンを受けたい生徒向けです。（23級～合否認定されるのはこれまでと同じです）
- BUクラスは、23級～15級までが原則ですが、希望があれば10級程度（あるいはそれ以上）まで、所属できるようにします。但し、APPSカードや、奇数月の計測はありません。
- Cクラスは、年長新規～13級までが原則ですが、希望があれば10級程度（あるいはそれ以上）まで、所属できるようにします。但し、APPSカードや、奇数月の計測はありません。
- Dクラスは、12～6級までが原則ですが、希望があれば1級程度（あるいはそれ以上）まで、所属できるようにします。

※ いずれの場合も、クラスの混雑具合によってはご希望に沿えないこともありますので、その際には空いている別の曜日をお選びください。

※ 条件が合っていれば現在所属のクラスから、下のクラスに変更することもできます。

※ 級については目安です。LINE等で担当コーチに直接ご相談ください



おめでとう!!

有村すず

60m 平泳ぎ 47 秒 79

120m 平泳ぎ 1 分 44 秒 20

土屋結志

60m 自由形 39 秒 52

60m 背泳ぎ 44 秒 48

昭島台スイミングスクール新記録を樹立しました!🏊🏆

夏休みスペシャル企画！8／6・13・20 「わくわく演劇クラブ（仮）」のお知らせ

自分だけの声と体を使って表現すると、いつもの毎日がもっとワクワクするものに♪冒険のヒントは想像力。詳細は後日公開です。まずは夏休みにお会いしましょう。どうぞお楽しみに！



司田由幸 (Yoshiyuki Shida)

脚本家・演出家。北海道生まれ。立命館大学にて演劇を学ぶ。
砂の上の企画主宰。ク・ナウカ シアターカンパニー所属。

築260年の古民家や元グランドキャバレー、恐竜博物館や能舞台など、特殊な会場を舞台にした「通常の劇場では味わえない演劇体験」と抒情豊かな作風に定評があり、絵本や小説の舞台化や、文学座や DINO-A-LIVE など外部での脚本提供・演出も多い。
近年は、小学生～高齢者を対象とした市民参加型の作品制作、演劇の手法を用いた企業研修・ワークショップの開催など、多方面で活躍している。

【構成・脚本・演出作品】

◆荒川区芸術文化振興財団主催【夏休みはエンゲキ！】シリーズ

- ・ベストセラー絵本『おしいれのぼうけん』の舞台化
- ・手塚治虫『ジャングル大帝』の舞台化（世界初）
- ◆DINO-A-LIVE in 福井県立恐竜博物館『蘇った福井の恐竜たち』（来場者数4万人）など
- ◆平成26年度台東区芸術文化支援制度企画『おこめ』
- ◆第8回したまち演劇祭 in 台東の開催式・オープニングステージ『パンダフル』



D・Hクラスの プールサイドへの飲み物の持ち込み可に

運動量の多い、D・Hクラス以降の時間帯はプールサイドへの飲み物の持ち込みを許可します。但し、以下の決まりを守ってくださいね。

- ▶持ち込めるのは水筒のみです。（中身は、水・お茶・電解水のみ）
- ▶プールサイドで飲んでください（更衣室は不可）
- ▶小さめの水筒にしてください。



スイミング会員限定！7～9月のファミリー講座のご案内

女性向けスイミング

7／5・8／16・9／6（土）11:50～12:50

▶参加費無料・20歳以上の女性・担当 のぞみコーチ

男性向けスイミング

7／19・8／23・9／20（土）11:50～12:50

▶参加費無料・20歳以上の男性・担当 海斗コーチ

お問い合わせ・お申し込みはLINEにて！

～スイミング振替制度について～

- ① 振替の有効期限は6ヶ月です。
- ② 今年1月分の振替は6月末まで、2月分は7月末までがそれぞれ有効期限です。それ以前の分は期限切れで無効となります。
- ③ 振替連絡は1週間前までにLINE、メール、電話にてお願いします。1週間を過ぎた分につきましては欠席扱いです。
- ④ 1ヶ月に2回以上欠席した場合には2回分を1回として振替できます。
※無断欠席の場合、振替の対象になりません
※振替日の指定は不要です。当日でも空席があれば対応します。
※退会した方、エニータイムクラスへ変更した方は無効となります。

Monthly Schedule

7 July

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 会費引落	2	3	4	5 ファミリー講座
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 ファミリー講座
20	21 ← 短期教室①	22	23	24 ← 短期教室②	25	26
27	28	29 ← 整備休館 (7/29～8/3) →	30	31		

8 AUGUST

					1 会費引落	2
					Summer Camp	
3	4	5	6 演劇体験	7	8	9
	← 短期教室③		→	← 短期教室④		→
10	11	12	13 演劇体験	14	15	16 ファミリー講座
17	18	19	20 演劇体験	21	22	23 ファミリー講座
	← 短期教室⑥		→			
	← 進		級	テ	ス	ト
24 →	25 ←	26 →	27	28 体育振替	29	30
				9月分として実施(8/27～31)		
31						

夏休み短期水泳教室生徒募集！

詳細は別紙にて

アネックス講座 夏の振替のお知らせ

●体育大好きクラブ

8／28（木）→9／25（木）8／29（金）→9／26