

2020年度は第3期から開始!



プール教室

【教室応募にあたり】

新型コロナウイルス感染症予防及び拡大防止の為、スタッフの衛生管理・館内の清掃・換気を徹底して行います。今年度は第3期から種目・内容・定員を変更して(減少)開講する予定ですので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



【受講にあたってのお願い】

- ①今期から入金時に参加同意書にサインをいただきます。(参加者が未成年の場合は保護者の方のサインをいただきます)
- ②毎回、受講前にプール受付にて検温を必ずしてください。※ご自宅で検温してきても構いません。37.5℃以上ある方はその日の受講をお断りいたします。
- ③体調がすぐれない時は無理をせずにお休みしてください。
- ④館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ⑤手指消毒・三密遵守をお願いいたします。
- ⑥今期よりキッズスイミング教室の対象者は満5歳～未就学児 ※教室初日までに満5歳のお子様を対象です。
- ⑦今期よりプール更衣室には受講者しか入室できません。保護者の同伴不可。キッズスイミング教室受講者は1人で着替えができる方とさせていただきます。
- ⑧プールサイドのジャグジーは使用できません。⑨更衣室内のドライヤー、脱水機も使用できません。
- ⑩只今、2階ラウンジを閉鎖中の為、観覧スペースはございません。

★各教室の説明★

- ・キッズスイミング: 楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢に導きます。
- ・Jr. スイミング①とJr. スイミング②: 初心者～中上級まで各個人のレベルに合わせて楽しく練習します。
- ・シニアスイミング: 身体への負担を軽減した泳法習得クラス。無理なく身体を動かしましょう。今期より「初級」「中上級」のクラスに分かれました。
- ・成人スイミング: それぞれのレベルに合わせた各泳法を練習します。今期より「初級」「中級」「中上級」のクラスに分かれました。
- ・シニアアクアムーブメント: 水中歩行などの緩やか動きから、バランス機能の向上を目指します。関節疾患や水の苦手な方でも大丈夫です。
- ・肢体障がい者アクアムーブメント: 水の特性を利用し、自然と笑顔の出る水中活動を行います。各自の障がい特性を克服し動ける喜びを実感していきます。
※自立歩行ができる方対象です。

《第3期休講の教室》

- 知的障がい児アクアムーブメント(水曜日) ●アクアピクス(水・金曜日) ●Jr. スイミング③(木曜日)
- 4種目泳法指導(金曜日) ●親子スイミング(土曜日)



《第3期 日程表》

曜日	回数	日程
火	7回	10/27、11/10、17、12/1、8、15、22 ※休み: 11/3、11/24
水	各8回	10/28、11/4、11、18、25、12/2、9、16
木		10/29、11/5、12、19、26、12/3、10、17
金		10/30、11/6、13、20、27、12/4、11、18

▼ シニアアクアムーブメント ▼ 対象: 60歳以上			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
火	10:00~10:55	4名	11,550円

★ キッズスイミング ★ 対象: 満5歳～未就学児 ※教室初日までに満5歳のお子様			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
火	15:00~15:55	各8名	11,550円
水			各13,200円
木			
金			

★ Jr. スイミング ① ★ 対象: 小学1年～3年生			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
火	16:30~17:25	各8名	11,550円
水			各13,200円
木			
金			

★ Jr. スイミング ② ★ 対象: 小学3年～6年生			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
火	17:30~18:25	各8名	11,550円
水			各13,200円
木			
金			

▼ シニアスイミング 初級 ▼ 対象: 60歳以上			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
水	10:00~10:55	各4名	各13,200円
金			

▼ シニアスイミング 中上級 ▼ 対象: 60歳以上			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
火	11:30~12:25	各4名	11,550円
水			13,200円

▼ 肢体障がい者アクアムーブメント ▼ 対象: 18歳以上の肢体障がい者と介助者			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
水	13:30~14:25	4名	13,200円

▼ 成人スイミング① 初級 ▼ 対象: 15歳以上(中学生除く)			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
水	19:45~20:45	各4名	各13,200円
金	【昼】11:30~12:25		
	【夜】19:45~20:45		

▼ 成人スイミング② 中級 ▼ 対象: 15歳以上(中学生除く)			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
金	13:30~14:25	4名	13,200円

▼ 成人スイミング② 中上級 ▼ 対象: 15歳以上(中学生除く)			
曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)
火	【昼】13:30~14:25	各4名	各11,550円
	【夜】19:45~20:45		
木	19:45~20:45		13,200円

