

2021年度 第3期

プール教室

【受講にあたってのお願い】

- ①入金時、参加同意書にサインをお願いいたします。
*参加者が未成年の場合は、保護者のサインをいただきます。
- ②毎回、受講前にご自宅で検温をしてからご来館ください。
*37.5℃以上ある方はその日の来館・受講はお断りいたします。
- ③体調がすぐれない場合は無理をせずお休みしてください。
- ④来館時・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キッズスイミング教室の対象は満5歳～未就学児です。
*教室初日までに5歳になっている、かつ**1人で着替えができる方が対象**です。
*更衣室へは参加者のみ入室可能です。**保護者の同伴はできません。**
- ⑦更衣室内の脱水機・ドライヤーとジャグジーは利用できません。
- ⑧2階ラウンジ閉鎖中の為、館内での飲食・観覧はできません。



【開催日ご案内】

回数/各10回

10月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【開催コース及び受講料】

※成人夜の初級クラスと中上級クラスは指導時間を確認の上、お申し込み下さい。

	教室名	対象	教室内容	開催曜日	開催時間	定員	受講料 (保険料込)
子供向け教室	キッズスイミング	1人で着替えができる 満5歳～未就学児	楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導き、クロール・背泳ぎの指導を行います。	火・水・木・金	15:30～16:25	各曜日 16名	16,500円
	Jr.スイミング①	小学1年生～3年生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	16:30～17:25	各曜日 16名	16,500円
	Jr.スイミング②	小学3年生～6年生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	17:30～18:25	各曜日 16名	16,500円
大人向け教室	シニアスイミング	60歳以上	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	11:30～12:25	各曜日 16名	16,500円
	シニア アクアムーブメント	60歳以上	水中歩行など緩やかな動きから、バランス能力の向上を目指します。関節疾患や水が苦手な方でも大丈夫です。	火	10:30～11:25	各曜日 16名	16,500円
	成人スイミング (昼)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	13:30～14:25	各曜日 16名	16,500円
	成人スイミング (初級)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れからクロール・背泳ぎの指導を行います。	水・木	18:30～19:25	各曜日 8名	16,500円
	成人スイミング (中上級)	15歳以上 (中学生を除く)	クロール・背泳ぎの矯正指導及び平泳ぎ・バタフライの指導を行います。クロール・背泳ぎが25m泳げる方が対象です。	火・金	18:30～19:25	各曜日 8名	16,500円
	アクアエクササイズ	15歳以上 (中学生を除く)	アクアヌードルなどの教材器具を使い、楽しく身体を動かしましょう♪	水	10:30～11:25	各曜日 16名	16,500円
アクアピクス	15歳以上 (中学生を除く)	水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽にあわせて楽しく動きましょう♪	金	10:30～11:25	各曜日 16名	16,500円	

【教室応募にあたり】

新型コロナウイルス感染予防及び拡大防止の為、スタッフの衛生管理・館内清掃・換気を徹底して行います。昨年度より、種目・内容・定員を減少し開講しております。ご理解・ご協力をお願いいたします。