


令和5年度 10～12月 おとな水泳教室日程表

曜日	曜 日	時 間	10月	11月	12月	実施場所
月	シニアスイミング月	09:30～10:20	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	プール棟
	水中ウォーキング & ストレッチ	10:30～11:20				
木	アクアエクササイズ	10:00～10:45	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	
	レベルアップスイミング	19:00～19:50				
金	シニアスイミング金	09:30～10:20	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	
	種目特化（平泳ぎ）	10:30～11:20				

お知らせ

-  アクアエクササイズ教室は25mプール（水深1.35m）で実施します。赤台は使用しないため顔に水がかかりやすいことを予めご了承ください。
- ◆ 納入された受講料は、お返しできませんのでご了承ください。
- ◆ 欠席に対する振替、受講料の返金等の対応はございません。
- ◆ 教室受講中のケガ及び行き帰りの事故については、スポーツ教室で加入している保険の範囲内で対応いたしますので、ケガ等発生しましたら、速やかにスポーツセンターまでご報告ください。
- ◆ 水泳教室ではセンター指定の水泳キャップを購入していただきます。教室受付窓口(本館)にて500円(税込)で販売しておりますので、初回の受講日より前に必ず購入をお願いいたします。なお、センター以外で購入したキャップはご使用いただけません。
- ◆ 退会申請期間は毎月1～10日まで(翌日より退会)です。WEBの方はマイページで、窓口の方は受付でお手続きください。

持参する物及び注意事項

◆持ち物

- ・水着…デザインに指定はありませんが、スポーツ水着が好ましいです。
- ・タオル
- ・水泳帽子…センター指定の水泳キャップを着用してください。
(センター以外で購入したものは使用不可)

【白い部分に名字をひらがなで大きく書いてください。】

色⇒シニア：緑 水中ウォーキング：黒 アクアエクササイズ：水色
レベルアップ・種目特化：紺

◆注意事項

- ・プールサイドへの入場は、受講生本人のみです。お子様等をプールサイドで見学させること、また小さなお子様だけで2Fで見学させることもご遠慮ください。
- ・健康には十分に気を配り、体調の悪いときは無理をしないでください。
また、教室直前の食事は嘔吐の原因となりますので控えてください。
- ・プールサイド及び更衣室や通路は滑りやすいのでご注意ください。
- ・原則、団体行動です。時間厳守をお願いします。
- ・また、他の受講生に迷惑をかけたり指導上支障がある場合は受講できません。
- ・プール棟内では、一般利用者の通行の妨げにならないようご注意ください。
- ・心臓病・てんかん・目耳の病気・伝染病の方は入場できません。
- ・シャワーの数が少ないので、長い間独占する事なく譲り合ってください。
- ・全教室リハビリを目的とした教室ではありません。
- ・教室開催期間中に身体に変調（妊娠・血圧等）が生じた場合、それ以降の受講ができません。スポーツセンターまでご連絡ください。
- ・靴はロッカー内に収納してください。（靴袋のご持参にご協力願います。）
- ・教室欠席の連絡は不要です。

◆禁止事項

- ・水分補給以外の飲食
- ・化粧、日焼け止めクリーム、ヘアピン、つけ爪、長い爪、タトゥー、
貴金属(ピアス・ネックレス・指輪・時計等)の持込

◆当日について

- ・教室開始30分前から更衣室に入場可能です。
(プールサイドへは15分前から)
- ※プールの安全管理上、時間前に来場されてもお待ちいただくこととなりますのでご注意ください。
- ・水泳帽子をプール受付に提示し、ロッカー利用のカードを受け取ります。
更衣室で着替えをすませ、タオルを持ってプールサイドでお待ちください。
- ・教室前後の入水はできません。
- ・教室受講中はコーチの指示に従ってください。
- ・教室終了後は速やかな退出にご協力ください。
- ・着替えた荷物や靴をロッカー以外の場所に置いたままにしないでください。
- ・水中ウォーキング&ストレッチは歩行用プールにて実施します。

プール棟案内図

