

初級クロール・平泳ぎのご案内

1. 教室内容・指導方針

25m呼吸付で完泳を目指します。基本的な動作を詳しく一からレッスンし、少し慣れてきたら、進みが良くなる練習や、楽に長く泳ぐ練習、泳ぎにつながる陸上トレーニングも取り入れます。個々の修正点をお伝えし、丁寧に進めますのでご安心ください。

これまでの参加者で25m完泳が出来るようになった方が数多くいらっしゃいます♪

それだけでなく水泳は脂肪燃焼効果、腰痛・肩こり解消や柔軟性の向上等が期待できます！

一緒に水泳を始めてみませんか？ 皆様のご参加をお待ちしております！

* 水や浮く事が怖い方、浮いて立つ事が1人で出来ない方は、ご参加頂けません。

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

藤井 智佳 (フジイ チカ) 日本水泳連盟 基礎水泳指導員/セントラルスポーツ所属IR



2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	19:30~20:30			8回	7,200	プール 開始15分前に ゲートカードを お渡し致します。
			8	7・14・21・28			
			9	4・11・18・25			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。

3. 服装と持ち物

- ・水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
 - ・水分補給が必要な方は、ロッカーもしくはプールサイドへお持ちください。
 - ・お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクをお願いします。
ペットボトルもしくは水筒等のキャップ付のものは持ち込み可能です。ビン・缶は不可となります。
- ※タオルを持ってプールサイドにお越しください。

4. その他

写真撮影(動画含)はご遠慮願います。

- ・ご入場はご本人様のみとなります。
- ・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
- * プールに入る前に、化粧・整髪剤は落としてください。
- ・体験者の教室参加がございます。予めご了承ください。
- ・ロッカーにてお着替えの上、開始時間までにプールサイドへお越しください。
- ・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。
- 教室前後にプールをご利用の場合は別途個人利用料が必要となります。**
- ・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
- ・貴重品は自己管理願います。地下1階・1階プール受付には貴重品ロッカーをご用意しております。
- ・お休みされる場合の連絡は不要です。長期的にお休みになる場合にはご連絡願います。
- ・当センター都合によるお休みを除き、振替受講はございません。予めご了承願います。
- ・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
- ・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。特に教室開始時間に遅れた場合には準備運動をしっかりと行ったうえ、ご参加ください。
- *妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえご参加願います。

次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。