

# パーソナルスイム30分単位のご案内

## 1. 教室内容・指導方針

受講者の要望に沿った個人指導を30分間実施します。

今よりもっと速く泳げるようになりたい方、美しいフォームを習得したい方、どうぞご参加ください！

\* お申込みはプール受付へ直接お越し頂くか、お電話でお願い致します。

\* 予約は1回分となります。レッスン実施後、次の予約をお取り頂けます。

\* キャンセルにつきましては前日までにご連絡ください。

\* 6月 5日(金) 午前10:00よりご予約を承ります。



### ★担当

月曜日①(大人の方のみ) 藤井 智佳 (フジイ チカ) 日本水泳連盟 基礎水泳指導員

月曜日②(お子様のみ・小学生以上) 橋本 大 (ハシモト ダイ) セントラルスポーツ所属IR

平本 恵理 (ヒラモト エリ) セントラルスポーツ所属IR

水・金・土・日曜日(大人の方のみ) 藤井 智佳 (フジイ チカ) 日本水泳連盟 基礎水泳指導員

※4月より、お子様の指導は橋本・平本、大人の方の指導は藤井が行います。お子様の上級者(バタフライ練習や飛び込み・ターン・タイムアップなど)及び大人の方でご要望がある場合は橋本がレッスンを行います。

\*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。

## 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)
月曜日①	高校生相当 年齢以上 男女	9:00~9:30	8	3・10・17・31	1回ずつ 予約制	1回 3,200円	プール  開始15分前に ゲートカードを お渡し致します。 プール受付前 にお越しください。
			9	7・14			
月曜日②	小学生以上 男女	17:15~17:45 17:45~18:15	8	3・10・17・31			
			9	7・14・21			
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	20:30~21:00	8	5・12・19・26			
			9	2・9・16・23・30			
金曜日		8	7・14・21・28				
		9	4・11・18・25				
土曜日		19:15~19:45 19:45~20:15	8	1・8・15・22・29			
			9	5・12			
日曜日		17:00~17:30 17:30~18:00	8	2・9・16・23・30			
			9	6・13			

※参加費はレッスン当日、お支払い頂きます。

※お支払いは券売機の「教室・講座」の【1,000円チケット3枚、100円チケット2枚】で3,200円分をご購入ください。

※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(タオルを持ってプールサイドにお越しください)
- ・水分補給が必要な方は、ロッカー又はプールサイドへお持ちください(水・お茶・スポーツドリンクでお願いします)
- ・ペットボトルまた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。

## 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。

・ゲートカードをお渡し致しますので、プール受付へ15分前にお越しください。

・ロッカーにてお着替えのうえ、開始時間までにプールサイドへお越しください。

・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。

・お休みされる場合は、必ずご連絡ください。

・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、ご連絡のうえ、準備運動をしっかり行ってからご参加ください。

\*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