

# ワンコイン プールプログラム

\* 高校生年齢相当以上対象

## 1. プログラムについて(レッスン内容については裏面をご覧ください)

お好きなレッスンにお気軽にご参加頂けるプログラムです。市民カードの有無に関わらず、受講料はお手頃の1回 500円(税込)です。障がい者手帳をお持ちの方も恐れ入りますが受講料(500円)が必要となります。付添又は介助者の方もレッスン参加の際には同様に受講料が必要となります。予めご了承ください。



各レッスン開始1時間前から「整理券」を配布致します。下記をお確かめのうえご参加ください。

### 参加方法

- ① 1階プール受付にてプール受付係員に定員を確認し、体調確認票を受け取る。
- ② 体調確認票を記入し、券売機にて[スポーツ教室]のボタンでチケット(500円)を購入する。
- ③ 受付にて体調確認票とチケットの引き換えに整理券を受け取る。
- ④ 開始15分前になったらゲートから更衣室へ。
- ⑤ プールサイドで担当インストラクターに整理券を渡す。

\* 整理券は定員数に達した場合と、レッスン開始後には配布終了となります。予めご了承ください。

## 2. クラス概要と練習日時

| 曜日  | コース名     | 担当 | 時間              | 定員              | 実施日程           | 料金         | 集合場所            | 実施場所(会場) |
|-----|----------|----|-----------------|-----------------|----------------|------------|-----------------|----------|
| 月曜日 | 水中ウォーキング | 千葉 | 12:00~<br>12:30 | 25              | 10 7・14・21     | 1回<br>500円 | 1階<br>プール<br>受付 | プール      |
|     |          |    |                 |                 | 11 11・18       |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 12 2・9・16      |            |                 |          |
| 火曜日 | ウキウキアクア  | 清水 | 13:00~<br>13:30 | 20              | 10 8・15・22・29  |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 11 5・12・19・26  |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 12 3・10・17     |            |                 |          |
| 水曜日 | 初めてクロール  | 小泉 | 13:00~<br>13:30 |                 | 10 9・16・23・30  |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 11 6・13・20・27  |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 12 4・11・18     |            |                 |          |
| 木曜日 | 初めて平泳ぎ   | 中村 | 12:00~<br>12:30 |                 | 10 10・17・24・31 |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 11 7・14・21・28  |            |                 |          |
|     |          |    |                 |                 | 12 5・12・19     |            |                 |          |
| 金曜日 | マンスリースイム | 柳田 | 12:00~<br>12:30 | 10 11・18・25     |                |            |                 |          |
|     |          |    |                 | 11 1・8・15・22・29 |                |            |                 |          |
|     |          |    |                 | 12 6・13・20      |                |            |                 |          |
| 日曜日 | 水中ウォーキング | 柳田 | 11:00~<br>11:30 | 10 27           |                |            |                 |          |
|     |          |    |                 | 11 3・10・24      |                |            |                 |          |
|     |          |    |                 | 12 1・8・15       |                |            |                 |          |

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

## 3. 服装と持ち物

・水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル □

※タオルはプールサイドまでご持参下さい。レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

・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。(水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。)

キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。(ビン・缶は不可)

## 4. その他

・写真撮影(動画含)はご遠慮願います。

・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。

・一時保育『ほしのこ1才~未就学児』もございます。詳細はリーフレットをご覧ください。(ご入場はご本人様のみ)

・更衣室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。

・プール更衣室への入場はレッスン開始15分前からとなります。

・教室時間は入水から退水までです。

・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。プール券売機横には貴重品ロッカーをご用意しております。

・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。



・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。

・担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

SUBARU総合スポーツセンター

TEL 0422-45-1113

# ワンコインプログラムの教室内容

| プログラム名  | 強度   | 内 容   |     |     |     |     |     |
|---|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 水中ウォーキング<br> | ☆☆☆  | <p>水中でのウォーキングを行います。普段の生活を送るなかで、「膝が痛くて…」<br/>「長く歩く体力が…」など様々な悩みがある方や、「1人で運動すると長続きしない…」<br/>という方、皆さんと一緒に運動しましょう♪</p> <p>レッスンは30分ですが、しっかりと動けば運動強度も高くなります!!</p> <p>また、つらくなった方はご自分のペースで休憩しながら行えますので、<br/>体力の無い方でも大丈夫です。お待ちしております!!</p>                          |     |     |     |     |     |
| ウキウキアクア<br> |      | <p>ビート板や「ヌードル」という細長い棒状の浮き具を使ったアクアエクササイズです。<br/>浮力を利用して身体を浮かせながらトレーニングを行い、バランス感覚を養います。<br/>運動不足解消にもお勧めのプログラムです。初心者の方からご参加いただけます。</p>   |     |     |     |     |     |
| 初めてクロール   |      | <p>クロール(水泳)を始めたい方が対象のレッスンです。<br/>水慣れ(顔付け・潜る・浮く・立つ 等)から泳ぎの基本練習を行います。<br/>泳いだことのない方、水泳を始めたばかりの方は是非ご参加ください。<br/>※クロールが泳げる方のご参加はお勧めいたしません。</p>  |     |     |     |     |     |
| 初めて平泳ぎ  |      | <p>平泳ぎ全般の練習を行います。<br/>キックのやり方が分からない、手のかき方を知りたい！ 等<br/>平泳ぎに挑戦したい方！ 平泳ぎが上手になりたい方！ ぜひお越しください。</p>  |     |     |     |     |     |
| マンスリースイム  |      | <p>月ごとにテーマを変え三泳法を段階的に練習していきます。<br/>浮いて、立つことができればチャレンジ可能なクラスです。お気軽にご参加ください。</p> <p>【練習内容】</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>背泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>平泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>クロール</td> </tr> </tbody> </table> | 10月 | 背泳ぎ | 11月 | 平泳ぎ | 12月 |
| 10月   | 背泳ぎ  |   |     |     |     |     |     |
| 11月   | 平泳ぎ  |   |     |     |     |     |     |
| 12月   | クロール |   |     |     |     |     |     |

スポーツ教室参加の注意事項

