

# 2021年度 通年教室

## 【成人水泳参加者の皆様へ】

※余裕を持って5分前にプールサイドにお集まり下さい。

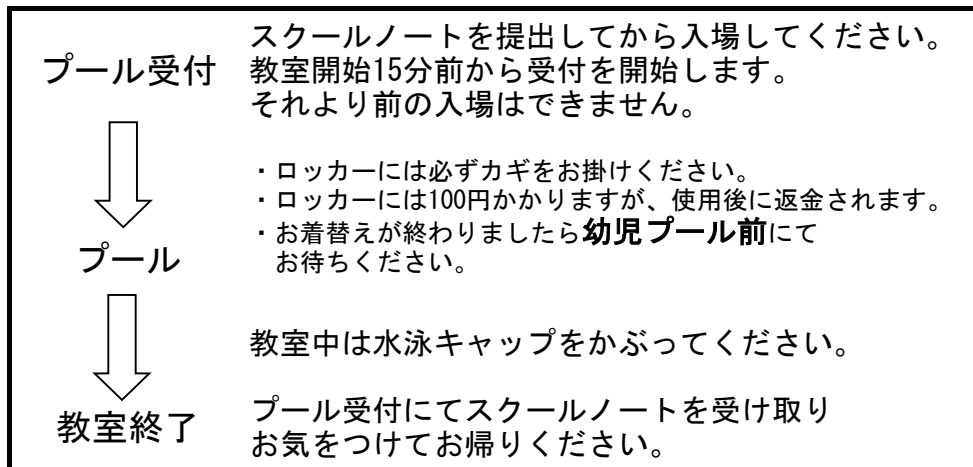
7月17日から8月31日まで、早朝営業期間のため休講となります。

### 内容

水泳が初めての方から、技術の向上を目指す方まで、  
どなたでも楽しく練習ができる水泳教室です。

- ①クロール・背泳ぎ・平泳ぎキック
  - ②クロール～バタフライ
- 2班編成で練習していきます。

### 教室の参加順序



### 持ち物

- ★水着
- ★水泳キャップ
- ★ゴーグル
- ★バスタオル 等

### 4. 注意事項

#### ①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良くない時は、無理をせずにお休みください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

#### ②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡は必要ありません。
- ★遅刻をされた場合はプール受付、指導員に声をかけてください。

#### ③その他

- ★スクールノートを紛失された場合、1階受付にて再発行をしてください。
- ★スクールノートは該当教室のみでのご利用となります。
- ★教室前後に一般開放をご利用される場合は券売機にて利用券をお買い求めの上1階受付にお申し付け下さい。
- ★貴重品は1階受付前の貴重品ロッカーをご利用ください。
- ★付き添いでロッカーをご利用される際も貴重品の管理には十分にご注意ください。
- ★更衣室内でのお食事はご遠慮ください。
- ★何かお気付きの点がございましたらお気軽に指導員に声をおかけください。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ