



小さな出来だが自信に変わる！



# こてはし温水プール 成人スイミング教室

## 「親切・丁寧」こてはしだから大丈夫！ 夏に向けて始めてみませんか？！



### 水泳運動はここが良い！

水の特性(浮力)を活かし、筋肉・関節に負担をかけ過ぎず、運動不足の解消も行えるため、

老若男女問わずに、続ける事が可能です！

「これから泳ぎはじめたい！」「長く水泳を続けたい！」という方には、「生涯スポーツ」として楽しめるので最適です！

#### 【お申込】

予約開始	2024年5月21日(火)	11:00	地下受付 ※TEL予約可
予約締切	2024年5月24日(金) <small>*定員に達しないクラスは6/7まで 随時予約申し込みできます</small>	19:00	
入金期間	2024年5月28日(火) 11:00 ~ 6月7日(金) 19:00		1階事務所
受付時間	11:00~19:00		

予約締切後の変更は出来ません。変更希望先の定員が達していない場合のみ、お受けする事があります。お電話でお申込みの際は、1回のお電話で一家族のみとさせていただきます。ご友人等とグループでのお電話申し込みは出来ません。

体験をご希望の場合は、予約期間終了後、希望コースの定員に空きがあった場合のみ受付いたします。

体験は初めてレッスンの受講を検討の方、1人1回のみ1,430円(入場料込)となります。

体験後、引き続きレッスンの受講を希望される場合は、合計料金から1,430円を差引いた料金となります。

体験のご予約は前日19:00までとなります。ご注意ください。体験のご入金はレッスン開始前までとなります。

定員になり次第、キャンセル待ちの受付となります。

定員に達していないコースにつきましては、締切後もレッスン実施1週目までは随時受付いたします。

**☆入金期間内にご入金されない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。**

各クラス申込みが3人以下の場合は、中止させていただく場合がございます。

ご入金後の返金は出来ません。予めご了承ください。



#### 【キャンセル待ちからのご入金について】

キャンセルによりご参加いただける場合はご連絡いたします。

その際のご入金はレッスン参加前までとなります。

詳細についてご不明な点は、ご遠慮なく

### 地下受付、又は教室担当コーナーまで

お問い合わせください。

※担当者不在の際は、後日折返しの対応になる場合がございます。

## こてはし温水プール

## ☎043-216-0090

## 【成人スイミング教室】

曜日	時間	コース名	担当	募集人数	料金	教室に参加いただける方
火	11:00~12:00	初級 スイミング	阿部	5名	各曜日 合計5回 ¥7,150円 (税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・16歳以上の方</li> <li>・運動をして健康状態に支障をきたさない方</li> <li>・プール利用上の決まりや、スタッフの指示を守って頂ける方</li> <li>・事前に申込を完了している方</li> </ul>
水	10:00~11:00	中・上級 スイミング	阿部	5名		<b>コースの紹介</b> 上級コース
水	11:00~12:00	初級 スイミング	阿部	2名		<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール・背泳ぎを25m泳げる方が平泳ぎとバタフライの練習をします</li> <li>・クロールと背泳ぎの復習をします</li> <li>・4種目泳げる様になる事が目標です</li> </ul>
木	11:00~12:00	中・上級 スイミング	阿部	6名		<b>中級コース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール25m以上完泳出来る方が背泳ぎと平泳ぎの練習をします</li> <li>・クロールの復習をします</li> </ul>
金	11:00~12:00	上級 スイミング	阿部	6名		<b>初級コース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳を習い始める方</li> <li>・バタ足やクロールを練習します</li> <li>・背泳ぎのキックの練習もします</li> </ul>

## 【レッスンカレンダー】

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6月度	6/11 レッスン	12 レッスン	13 レッスン	14 レッスン
	18 レッスン	19 レッスン	20 レッスン	21 レッスン
	25 レッスン	26 レッスン	27 レッスン	28 レッスン
	7/2 レッスン	3 レッスン	4 レッスン	5 レッスン
	9 レッスン	10 レッスン	11 レッスン	12 レッスン
回数	5	5	5	5

※欠席による振替制度はございません。また、欠席に伴うご返金はいたしかねます。予め、ご了承ください。

### 【注意事項】

- ・体調がすぐれない場合は無理をしないようお願い致します。
- ・感染症を患っている場合は参加をお控えください。
- ・お荷物はロッカーに入れて必ず鍵をかけてください。尚、鍵は必ず身に付けてください。
- ・マスクの着用は個人の判断に委ねます。
- ・水着、スイムキャップ、ゴーグル等の貸し出しは行っていません。
- ・申込人数の少ないクラスは開催を中止させていただく場合がございます。予めご了承下さい。