

2023年
3月のみ

プール教室

【受講にあたってのお願い】

- ① 毎回、受講前にご自宅で検温をしてからご来館ください。
* 37.5℃以上ある方はその日の来館・受講はお断りいたします。
- ② 体調がすぐれない場合は無理をせずお休みしてください。
- ③ 来館時・館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ④ 手指消毒・三密回避遵守の継続をお願いいたします。
- ⑤ キッズスイミング教室の対象は満5歳～1年生です。
* 教室初日までに5歳になっている方が対象です。
* 更衣室へは参加者とその保護者のみ入室可能です。
- ⑥ ジャグジーは利用できません。
- ⑦ 観覧は2階ギャラリーでのみ出来ますが、密を避け、会話はお控えください。
- ⑧ 飲食は2階飲食スペースのみ可能です。



【開催日ご案内】

回数/各曜日4回 但し火曜クラスのみ3回

2023年 3月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4月からの教室の体慣らし・水慣れ等のつもりで気軽にご参加ください

【開催コース及び受講料】

	教室名	対象	教室内容	開催曜日	開催時間	定員	受講料 (保険料込)
子供向け教室	キッズスイミング	満5歳～1年生	楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導き、クロール・背泳ぎの指導を行います。	火・水・木・金	15:30～16:25	各曜日 10名	6,600円 火曜日のみ 4,950円
	Jr.スイミング①	小学1年生～3年生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	16:30～17:25	各曜日 16名	6,600円 火曜日のみ 4,950円
	Jr.スイミング②	小学4年生～中学生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	17:30～18:25	各曜日 16名	6,600円 火曜日のみ 4,950円
大人向け教室	シニアスイミング	60歳以上	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	11:30～12:25	各曜日 16名	6,600円 火曜日のみ 4,950円
	シニア アクアムーブメント	60歳以上	水中歩行など緩やかな動きから、バランス能力の向上を目指します。関節疾患者や水が苦手な方でも大丈夫です。	火	10:30～11:25	各曜日 16名	4,950円
	成人スイミング (長)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	13:30～14:25	各曜日 16名	6,600円 火曜日のみ 4,950円
	成人スイミング (初級)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れからクロール・背泳ぎの指導を行います。	水・木	19:30～20:25	各曜日 8名	6,600円
	成人スイミング (中上級)	15歳以上 (中学生を除く)	クロール・背泳ぎの矯正指導及び平泳ぎ・バタフライの指導を行います。クロール・背泳ぎが25m泳げる方が対象です。	火・金	19:30～20:25	各曜日 8名	6,600円 火曜日のみ 4,950円
	アクアエクササイズ	15歳以上 (中学生を除く)	アクアヌードルなどの教材器具を使い、楽しく身体を動かしましょう♪	水	10:30～11:25	各曜日 16名	6,600円
	アクアピクス	15歳以上 (中学生を除く)	水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽にあわせて楽しく動かしましょう♪	金	10:30～11:25	各曜日 16名	6,600円

※感染症の感染予防及び拡大防止の為、スタッフの衛生管理・館内清掃・換気を徹底して行っています。

昨年度同様に、種目・内容・定員を減少し開講しております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

【申込方法】

- ①往復ハガキを送付する ②返信用ハガキをご持参の上、当スポーツセンターにて申込用紙の記入をする方法があります。
各教室1人1枚申込可能です。1教室に複数申込の場合は1枚のみ有効とさせていただきます。

63 往信	〒 214-0008	記入しないでください
川崎市多摩区普北浦 4-12-5		
川崎市多摩 スポーツセンター 行		

63 返信	□□□□-□□□□	①教室名・曜日 (例:プールキッズスイミング火曜) ②氏名(フリガナ) ③性別 ④生年月日 ⑤年齢・学年 ⑥電話番号(自宅・携帯) ⑦緊急連絡先(氏名・電話) ⑧泳力 *下記【泳力について】参照
返信用住所を記入 お申込者様のお名前 様		

- * 返信用の官製はがきをご持参いただく場合、表面にご住所・お申込者のお名前を必ずご記入ください。
- * 裏面はなにも記入しないでください。
- * 抽選結果を印刷する為、消えるペンは使用しないでください。
- * 申込は、63円はがきをご利用ください。

【泳力について】

該当の泳力を必ずご記入下さい。E)につきましては(M)も必ずご記入ください。

*** シニアアクアムーブメント、アクアピクス、アクアエクササイズへの参加希望の方は記入の必要はございません。**

①水がこわい	②顔がつけられる	③頭までもぐれる
④浮ける(伏し浮き)	⑤1人で浮いてバタ足ができる(M)	⑥呼吸なしでクロールができる
⑦背浮きキックができる(25M)	⑧クロールが泳げる(25M)	⑨クロール・背泳ぎが泳げる(25M)
⑩平泳ぎも泳げる(25M)	⑪バタフライも泳げる(25M)	⑫個人メドレーが泳げる(100M)

【受付期間について】

申込受付:2023年 2月 1日(水)～ 2月10日(金)必着

入金受付:2023年 2月20日(月)～ 2月 26日(日)21:00まで

- * 受講されない場合は必ずご連絡をお願いいたします。
また、連絡なしでキャンセルされた場合、以降の教室への参加をお断りする場合がありますのでご注意ください。
- * 入金受付期日までにご入金がない場合は、キャンセルされたものとさせていただきますので、予めご了承ください。

【注意事項】

- ①応募者が定員を超えた場合は、抽選(市民優先)により受講を決定いたします。
- ②定員に満たない場合は2023年 2月20日(月)より、教室開催当日まで追加募集をいたします。
受講料をご持参の上、当スポーツセンター総合受付にてお申込みください。(申込先着順 * 電話申込不可)
- ③一度納入された受講料はご返金できませんので予めご了承ください。
- ④申込みの不備がある場合は受付できない場合がございます。(往復はがき往信裏面に①～⑧全てご記入ください。)
- ⑤健康状態に不安がある場合は、予め医師の許可を得てお申込みください。
- ⑥教室初日に参加者がいない場合は、その教室は閉講といたします。
- ⑦ご本人様以外の方の代理受講は権利の譲渡となるためできませんので予めご了承ください。
- ⑧トラブル回避の為、受講料の支払いはご本人が行ってください。
※キャッシュレス決済が可能です。詳細は総合受付までお問い合わせください。
- ⑨近隣道路や他の施設に長時間駐車するなど、近隣住民の皆様から迷惑行為がある旨の苦情をいただきました。
必ず当センター駐車場をご利用ください。(1時間まで無料、以降料金が発生致します。)
- ⑩巡回バス運行日は、火・水・金(祝日・施設点検・年末年始は除く)です。無料でご利用頂けます。
* 詳細は総合受付までお問い合わせください。

【個人情報の取扱いについて】

教室参加にあたり ご記入いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、そのほかの目的には使用いたしません。

〒214-0008 川崎市多摩区普北浦4-12-5
☎044-946-6030