

【受付開始日】

粕屋町内者: **3月18日(水) 10:00~**

町外者: **3月25日(水) 10:00~**

受付開始日当日の状況により受付時間前に整理券を配布する場合があります

【申込方法】

- 町内の方は住所が確認できるもの(免許証・保険証・教室受講カード等)
- 受付開始日当日は、プール玄関前にお並びください。
- ご持参いただくもの:
受講料のみ(申込用紙のご記入有)
*原則、申込後のキャンセル・変更等はできません。

年間スケジュール 第1期(4月~) 第2期(6月~) 第3期(9月~) 第4期(11月~) 第5期(2021/1月~)

クール制
第1期 大人水泳

【開催クラス表】

火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	クール制 11:00~12:00 ③ジャンプ 定員:16名	クール制 11:00~12:00 ①ホップ 定員:16名	クール制 11:00~12:00 ②ステップ 定員:16名	11:30~12:10 はじめての00
12:10~12:40 水泳入門	12:10~12:50 はじめてのクロール	12:10~12:50 のびのびきれいに クロール	12:10~12:50 はじめての00	12:20~13:00 はじめての00
13:00~13:40 ウォーキング&ストレッチ	13:00~13:40 アクアピクス	13:00~13:40 元気に楽しくスィム		

【教室受講料】
6回/3,470円

8,470円

※傷害保険料込み
教室料:8,400円
保険料:70円

ジャンプ/6回
7,260円

※傷害保険料込み
教室料:7,200円
保険料:60円

【対象】

①ホップ

- ・少し泳げるが体力に自信がない方
- ・背泳ぎ、平泳ぎを習得したい方

1時間で300m~400m

②ステップ

- ・クロール、背泳ぎで25m以上泳げる方
- ・体力に自信がある方
- ・平泳ぎ、バタフライを習得したい方

1時間で400m~600m

③ジャンプ

- ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎで50m以上泳げる方
- ・体力に自信がある方

1時間で1000m程度

持ってくるもの **水着・ゴーグル・キャップ・タオル・受講カード**

※ ...プールレッスン、月極教室になります。詳しくは別紙のチラシをご覧ください。

※開催スケジュール等は、チラシ裏面を参照ください。

【開催スケジュール】

クール制 大人水泳

第1期	水曜日	木曜日	金曜日
第1回	4月8日	4月9日	4月10日
第2回	4月15日	4月16日	4月17日
第3回	4月22日	4月23日	4月24日
第4回	5月13日	4月30日	5月1日
第5回	5月20日	5月7日	5月8日
第6回	5月27日	5月14日	5月15日
第7回		5月21日	5月22日

《受講にあたっての注意》

- ・体調が悪いときは無理せず、インストラクターまでお知らせください。
 - ・プールに入る前に化粧、整髪料などしっかりと落してください。
 - ・アクセサリー類はお外してください。
 - ・貴重品の管理は各自でお願いいたします。
 - ・時間になりましたら、館内放送をいたしますので、専用コースへお集まりください。
- * 体育館のイベント開催中は駐車場が混雑することがありますので、予めご了承ください。

《スクールの欠席について》

欠席の場合...クール制の教室:期間中3回まで振替券を発行いたします。その教室の開始後より発行できますので、後日受付にてお受け取りください。ただし、有効期限がありますのでご注意ください。

...振替券・かすやドーム利用券の使用方法...

- ①振替教室申込方法(ご希望の受講教室を選択)
希望される方はプールアリーナ受付にて振替券をご持参の上お申込みください。(電話不可)
※申込み受付はご希望教室の空きがあれば、当日まで受付可能。
※申込み受付をされて、キャンセルまたは振替レッスンを休まれた場合は、券は無効となりますので、予めご了承ください。
- ②トレーニング室・プールアリーナ利用券として使用
※トレーニング室は、トレーニング室講習会・修了証保持者のみ使用可。
- ③200円~500円のプール・スタジオレッスン受講券(施設利用料含む)として使用可
※スタジオ(軽体操室)レッスン受講のみの場合トレーニング室講習会修了証は不要。

★使用期限:2021年3月末まで

元気に楽しくスィム

4月	木曜日
第1回	4月2日
第2回	4月9日
第3回	4月16日
第4回	4月23日
第5回	4月30日

5月	木曜日
第1回	5月7日
第2回	5月14日
第3回	5月21日
第4回	5月28日

【お問合せ】 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130