

【受付開始日】

柏屋町内者: **12月5日(水) 10:00~**

町外者: **12月12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~)	夏特別	第3期(9月~)	第4期(11月~)	第5期(H31/1月~)
----------	----------	----------	-----	----------	-----------	--------------

第5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	
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○○ (期間限定)	クール制 12:00~13:00 ①ホップ 定員:16名
13:00~13:40 ウォーキング&ストレッチ	13:00~13:40 サーキットアクア		13:00~13:40 リズム&バランス ウォーキング	【教室受講料】 1クール/1回 8,470円 ※傷害保険料込み 教室料:8,400円 保険料:70円
		クール制 14:00~15:00 ②ステップ 定員:16名		

【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**

※ ...プールレッスンになります。詳しくは別紙レッスン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】

第5期	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1回	1月16日	1月17日	1月18日	1月12日
第2回	1月23日	1月24日	1月25日	1月19日
第3回	1月30日	1月31日	2月1日	1月26日
第4回	2月6日	2月7日	2月8日	2月2日
第5回	2月13日	2月14日	2月15日	2月9日
第6回	2月20日	2月21日	2月22日	2月16日
第7回	2月27日	2月28日	3月1日	2月23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》

事前に欠席連絡をされた方のみ(電話可) **クール制の教室[7回]: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、あらかじめご了承ください。
- 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。
- ③ **200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: H31.3月末まで

【お問合せ】 柏屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130