

# 旭プール



# 成人水泳教室



10月26日(月)～12月22日(火)

クラス名	曜日	時間	定員	内容
初級	月	11:30～12:30	10名	水慣れ・クロール・背泳ぎを個人の泳力に合わせて練習します。
		18:40～19:40		
	水	10:15～11:15		
	金	10:15～11:15		
中級	水	11:30～12:30	10名	平泳ぎをメインに練習し、クロール・背泳ぎの泳力アップを目指します。
		11:30～12:30		
	金	11:30～12:30		
		18:40～19:40		
上級	水	11:30～12:30	10名	バタフライをメインに練習し、クロール・背泳ぎ平泳ぎの泳力アップを目指します。
		11:30～12:30		
	金	18:40～19:40		
2泳法	火	11:30～12:30	10名	クロール・背泳ぎの習得を目指します。
平泳ぎ	月	10:15～11:15	10名	平泳ぎの習得を目指します。
	水	18:40～19:40		
バタフライ	月	11:30～12:30	10名	バタフライの習得を目指します。
マスターズ	水	10:15～11:15	10名	4泳法の泳力アップを指導し大会への参加を目指します。
アクアビクス	火	10:15～11:15	10名	音楽のリズムに合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かして運動を行います。
	木	12:45～13:45		
水中ウォーキング	火	11:30～12:00	10名	簡単な動きで、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない運動を行います。
リハビリウォーキング	月	10:15～11:15	10名	水の抵抗と浮力を生かした、関節への負担が少なく、腰痛・肩痛・膝関節痛などのリハビリに最適です。
	木	10:15～11:15		
4泳法初級	水	12:45～13:45	10名	4泳法で25M完泳を目指します。

## ○教室タイムスケジュール

時間	月		火		水		木		金	土
10:15～11:15	リハビリウォーキング	平泳ぎ	アクアビクス		初級	マスターズ	リハビリウォーキング		初級	
11:30～12:30	初級	バタフライ	ウォーキング 11:30～12:00	2泳法	中級	上級	中級	上級	中級	
12:45～13:45					4泳法初級	アクアビクス				
18:40～19:40	初級			平泳ぎ				中級 上級		

申込み	往復はがきで申込になります。※窓口申込の場合は官製はがきをご持参下さい。
	受講料は <b>教室初日</b> にお支払い下さい。

休館日	10月15日(木)～10月23日(金) 蒸気供給停止の為、休館となります。 10月27日(火)・11月24日(火)・12月29日(火) (毎月最終火曜日は、定期点検の為、休館となります)
-----	---

教室日程 (全7~8回)					
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1回目	10/26	11/3	10/28	10/29	10/30
2回目	11/2	11/10	11/4	11/5	11/6
3回目	11/9	11/17	11/11	11/12	11/13
4回目	11/16	12/1	11/18	11/19	11/20
5回目	11/23	12/8	11/25	11/26	11/27
6回目	11/30	12/15	12/2	12/3	12/4
7回目	12/7	12/22	12/9	12/10	12/11
8回目	12/14		12/16	12/17	12/18

### 受講料

水泳	¥7,840(全8回)
	¥6,860(全7回)
水中ウォーキング	¥3,780(全7回)
アクアビクス(火曜日)	¥7,560(全7回)
アクアビクス(木曜日)	¥8,640(全8回)
リハビリウォーキング(月曜日・木曜日)	¥8,640(全8回)

### 申込方法

今回は往復はがきでの申込となります  
 ○窓口で申込される方は、官製はがきをご持参ください  
 ○日程は変更になる場合があります

【申込締切】2020年10月20日(火) 19:00まで (10月20日必着)  
 ※応募多数の場合は10月21日(水)に抽選を行い、後日結果を郵送させていただきます。  
 【追加申込】10月24日(土)10時30分より空きのあるクラスは、先着順にて窓口でのみ  
 お申込みいただけます。  
 ※空き状況は館内に掲示いたします。

【問い合わせ先】 旭プール 045-953-5010

○往復ハガキでの申し込みの場合		○窓口での申し込みの場合(ハガキが必要です)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px;"></div> </div> <div style="width: 55%;"> <p>①希望クラス (例: 初級) 曜日・時間 第2希望まで可</p> <p>②参加者氏名 (フリガナ)</p> <p>③年齢・性別</p> <p>④住所・電話番号</p> <p>⑤緊急連絡先</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span>返信表</span> <span>往信裏</span> </div> </div>	<p>①ハガキに申し込まれる方の住所氏名を記入しお持ちください。</p> <p>②所定の申込用紙に記入をしてください。</p> <p>◎教室を申込される場合の注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教室受講料納付後の返金はできません。予めご了承ください。</li> <li>・申込後のクラス変更はできません。受講レベルをよく確認のうえ、申し込みを行ってください。</li> <li>・消えるボールペン・鉛筆でのご記入はご遠慮ください。</li> <li>・定員に満たない場合、教室を中止させていただく場合があります。</li> <li>・お休みされた場合、同教室であれば振替可能です(3回まで)。  <b>当日の出欠、振替のキャンセルに関わらず、振替の連絡をいただいた時点で振替1回分となります。</b>            振替は11月1日(日)10時30分より承ります。</li> <li>・振替希望日の前日までに窓口か電話にてご連絡ください。</li> <li>・ロッカーを使用(50円/1回)して、盗難防止のため必ず鍵をおかけください。</li> </ul> <p>◎個人情報の取り扱いに関して</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人情報の利用目的 ご記入頂いた個人情報は、教室の参加者の把握、参加者への緊急の連絡等に使用し、その他の目的には使用しません。</li> <li>・個人情報の第三者提供について 法令等の規定に基づく場合及び保険の申請の場合に限り第三者へ提供する場合があります。それ以外で、本人の同意を得ることなく外部に提出致しません。</li> <li>・個人情報をご提供頂かない場合、応募できない場合があります。</li> </ul> <p style="text-align: right;">事業所名: 株式会社 ウェルネスサポート</p>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px;"></div> </div> <div style="width: 55%;"> <p>記入しないでください。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span>往信表</span> <span>返信裏</span> </div> </div>			