

旭フール 成人水泳教室

インターネットでの
申込みも可!



4月6日(火)~7月21日(水)



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。
	水	10:15~11:15		
	金	10:15~11:15		
	土	18:40~19:40		
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。
	木	11:30~12:30		
	金	11:30~12:30		
	土	18:40~19:40		
	土	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。
	木	11:30~12:30		
	金	18:40~19:40		
	土	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	15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	15名	簡単な動きで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た関節への負担が少ない運動をします。
リハビリウォーキング	月	10:15~11:15	15名	水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない教室で腰痛・肩痛・膝関節通などのリハビリに最適です。
	木	10:15~11:15		
4泳法初級	月	18:40~19:40	10名	4泳法で25M完泳を目指します。
	水	12:45~13:45		
チャレンジ50M	月	12:45~13:45	10名	各泳法の50M完泳を目標に泳力アップ、ターンの練習を行います
	金	12:45~13:45		

○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	チャレンジ50M				4泳法初級		アクアビクス		チャレンジ50M			
18:40~19:40	4泳法初級				平泳ぎ				中級 上級	初級	中級 上級	

申込み	①往復はがき（窓口申込みの場合は官製はがきを持参してください）
	②インターネット申込の場合裏面を参照して下さい
	※受講料は教室初日にお支払ください。

教室日程 (全10~13回)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1回目	4/12	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
2回目	4/19	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
3回目	4/26	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
4回目	5/10	5/11	4/28	5/6	5/7	5/8
5回目	5/17	5/18	5/12	5/13	5/14	5/15
6回目	5/24	6/1	5/19	5/20	5/21	5/22
7回目	5/31	6/8	5/26	5/27	5/28	5/29
8回目	6/7	7/6	6/9	6/3	6/4	6/5
9回目	6/14	7/13	6/30	6/10	6/11	6/12
10回目	6/28	7/20	7/7	6/24	6/25	6/26
11回目	7/5		7/14	7/1	7/2	7/3
12回目	7/12		7/21	7/8	7/9	7/10
13回目	7/19			7/15	7/16	7/17

受講料

水泳(月、木、金、土).....	¥14,300 (全13回)
水泳(水曜).....	¥13,200 (全12回)
水泳(火曜).....	¥11,000 (全10回)
水中ウォーキング.....	¥6,000 (全10回)
アクアビクス/リハビリウォーキング(月・木曜).....	¥15,600 (全13回)
アクアビクス(火曜).....	¥12,000 (全10回)

【教室申し込みについて】

申込締切 2021年4月1日(木) 19:00まで (4月1日必着)
 応募多数の場合は4月2日(金)に抽選を行い、後日結果を郵送させていただきます。

【2次募集について】

4月4日(日)10時30分より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。

※お申込みに関して不明な点がございましたら、受付までお問い合わせください。(TEL045-953-5010)

○往復ハガキでの申し込みの場合

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①希望クラス (例: 初級) 曜日・時間 第2希望まで可 ②参加者氏名 (フリガナ) ③年齢・性別 ④住所・電話番号 ⑤緊急連絡先
教室参加者の 住所・氏名	

返信表

往信裏

<input type="checkbox"/> 〒 241-0005 旭区白根2-33-1 旭プール 行	記入しないで ください。
往信表	返信裏

往信表

返信裏

アクセス

*相鉄西谷駅より(徒歩20分)
 神奈中バス62系統千丸台団地行: 愛宕・旭環境センター-前下車徒歩7分
 市営バス218系統福寿荘前行終点下車徒歩1分(福寿荘の隣)
 *相鉄鶴ヶ峰駅より(徒歩30分)
 1番バス乗り場→市営バス211系統福寿荘前行終点下車徒歩1分(福寿荘の隣)
 *車利用の場合
 国道16号線『下白根』交差点(T字路)を曲がり1つ目の信号『旭プール入口』を左折
 旭プールホームページ <https://www.asahipool-yps.com/>



○窓口での申し込みの場合(ハガキが必要です)

- 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。
- ②所定の申込用紙に記入をしてください。

- ◎教室を申込される場合の注意事項
- ・教室受講料納付後の返金はできませんので、予めご了承ください。
 - ・申込後のクラス変更はできませんので、受講レベルをよくご確認のうえ、申込を行ってください。
 - ・消えるボールペン・鉛筆での記入はご遠慮ください。
 - ・募集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。
 - ・教室をお休みされた場合、同教室であれば振替可能です。(3回まで) 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。振替は4月12日(月)10時より承ります。
 - ・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。
 - ・ロッカー使用(50円/1回)盗難防止のため必ず鍵をかけてください。

◎個人情報の取り扱いに関して

- ・個人情報の利用目的
 ご記入いただいた個人情報は、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。
- ・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。
- ・個人情報をご提供頂かない場合、教室に応募できない場合があります。

事業所名: 株式会社 ウエルネスサポート

○インターネットでの申し込みの場合

- ①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「info@tsudukipool-yps.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。
- ③2次募集については、インターネットでの受付は行いません。