

旭プール 成人水泳教室

インターネットからの
申込みも可!



令和5年4月3日(月)~7月14日(金)

| クラス名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 内容 |
|------------|-------------|-------------|------|---|
| 初級 | 月 | 11:30~12:30 | 15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 | | |
| | 火 | 11:30~12:30 | | |
| | 水 | 10:15~11:15 | | |
| | | 18:40~19:40 | | |
| | 金 | 10:15~11:15 | | |
| 土 | 18:40~19:40 | | | |
| 中級 | 水 | 11:30~12:30 | 15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 | | |
| | | 18:40~19:40 | | |
| | 土 | 18:40~19:40 | | |
| 上級 | 水 | 11:30~12:30 | 15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 | 15名 | クロール・背泳ぎの習得を目指します。 |
| バタフライ | 月 | 11:30~12:30 | 15名 | バタフライの習得を目指します。 |
| 4泳法初級 | 水 | 12:45~13:45 | 15名 | 4泳法で25m完泳を目指します。 |
| マスターズ | 水 | 10:15~11:15 | 12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。 ※100m個人メドレーが泳げる方対象 |
| アクアビクス | 火 | 10:15~11:15 | 各20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 | | |
| リハビリウォーキング | 月・木 | 10:15~11:15 | 各20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・膝関節痛などのリハビリに最適です。 |

🕒 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 | 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 | 2泳法 | 初級 | 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 | | 初級 | | 中級 上級 | 初級 | 中級 上級 |

備考

申込方法（往復はがき、インターネット）について、裏面をご参照ください。
 応募多数の場合、抽選を行います。
 日程等変更がある場合、再度ご案内いたします。

教室日程 (全10~12回)

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

受講料

| | | |
|-------------------|----------|--------|
| リハビリウオーキング (月・木曜) | ¥ 14,400 | (全12回) |
| 水泳 (月・水~土曜) | ¥ 13,200 | (全12回) |
| 水泳 (火曜) | ¥ 11,000 | (全10回) |
| アクアビクス (火曜) | ¥ 12,000 | (全10回) |
| アクアビクス (木曜) | ¥ 14,400 | (全12回) |

申込方法

①往復はがき (3月24日必着)

②インターネットでの申込 (下記参照)

【入金受付開始日】4月1日 (土) ~ ※受講料は、必ず教室初日までにご入金ください。

【入金受付時間】平日・土曜日11:00~19:00、日曜日11:00~16:00まで (混雑防止の為早めの入金にご協力ください)

【教室申込みについて】

申込締切 **2023年3月24日 (金) 19:00まで (3月24日必着)**

応募多数の場合は抽選を行い、後日結果を返送させていただきます。

【2次募集について】

3月29日 (水) ~11:00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。※電話申込可
※途中参加の場合、受講料の変更はございませんのでご注意ください。

○往復ハガキでの申込みの場合

| | |
|--------------------------------------|--|
| 63 〒0000-0000 教室参加者の 住所・氏名 | ① 希望クラス (例: 初心) 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 |
|--------------------------------------|--|

返信表

往信裏

| | |
|---|-----------------|
| 63 〒241-0005 横浜市旭区 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

○窓口での申込みの場合 (ハガキが必要です)

- ①ハガキに、申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。受講レベルをよくご確認のうえ、申込みください。
- ・1次募集終了時点で申込み者数2名以下の場合、教室はクローズになる場合があります。
- ・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) 振替予約時点で振替1回分消化となります。変更や取消しはできません。振替の受付は、4月9日 (日) 10時30分より承ります。
- ・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。
- ・盗難防止のためロッカーには、必ず鍵をかけてください。ロッカー使用 (50円/1回)
- ・教室前後に遊泳される場合にはスタッフへ声を掛けください。
- ・保護者が遊泳する場合は別途利用料金が発生します。
- ・靴袋はご持参ください。
- ・消えるボールペン・鉛筆でのご記入はご遠慮ください。

◎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 ウェルネスサポート

○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

施設電話番号 045-953-5010

○インターネットでの申込みの場合

- ①ホームページの教室申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@asahipool-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。

旭プールホームページ <https://www.asahipool-yps.com/>

