

① 来館

- ◆初日は教室開始時刻の**15分前**までにフロントまでお越し下さい。
準備運動がありますので時間に遅れないようお願い致します。遅刻厳禁！

② 練習カード受取り(初日のみ)

- ◆2Fフロントカウンターで練習カードをお受取り下さい。
・**2日目以降はプールサイドにて担当コーチからお受取り下さい。**

| | | | | | | | | | |
|--------------|------|----|---|----|----|----|---|-----|--|
| 氏名 | フナガナ | 性別 | 男 | 年齢 | 18 | 学年 | 上 | No. | |
| 練習カード | | | | | | | | | |
| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
| 目標 | | | | | | | | | |
| 額付け | | | | | | | | | |
| 呼吸 | | | | | | | | | |

③ 更衣室で着替えましょう

- ◆荷物はロッカーに入れ、必ずカギを掛けましょう。
- ◆更衣室中程にプールに下りる階段があります。(ビニールの扉あり)

④ プールサイドについたら

- ◆プールサイドにコーチが待機していますので練習カードをコーチに渡します。
準備体操が始まります！教室が始まりましたら楽しく泳ぎましょう！
- 2日目からは担当コーチが練習カードを持っていますので
来館されましたら直接更衣室で着替え、準備体操開始の**5分前**に
プールサイドへお越し下さい。

⑤ 練習が終わったら

- ◆コーチから練習カードを受け取り、お帰りの際にフロントカウンターに
設置してあります、**練習カード返却箱に練習カードを返却してから
お帰り下さい。**(最終日もご自宅に持ち帰らないで下さい)

⑥ プールに持ってくる物

- ◆水着・バスタオルなど
※初日はプールサイドにてコーチより水泳帽子をお貸し致します。
※すでに指定の帽子をお持ちの方は、初日から使用できますので
必ず持参して下さい。
- ◆1日目教室終了後に2Fフロントにてクラス別の水泳帽子を
ご購入下さい。

帽子 770円(税込)
リボン 100円(税込) ※小銭をご用意下さい。

⑦ 諸注意

- ◆プールサイドではコーチの指示に従って下さい。
- ◆飲食は練習開始30分までに済ませて下さい。
- ◆シャワー室では、シャンプー・石鹸等を使用しますと
大変滑りやすくなりますので危険防止の為禁止しております。
- ◆保護者の方は2階観覧席または、プールサイドにてご見学ください。
- ◆お子様の送迎等、保護者付き添いが必要です。
- ◆練習終了後は必ずプールサイドでお子様をお出迎え下さい。
- ◆納入後の受講料は、練習当日以降のキャンセルの場合一切
返金できません。練習前日までのキャンセルによる返金は受講料
の半額とさせていただきます。(電話・FAXでは受付できません)
- ◆初級クラスではゴーグルの着用はできません。
- ◆耳栓の使用はできません。

初級クラス専用

短期水泳教室ご案内



東京スイミングセンター

〒170-0003 豊島区駒込5-4-21

TEL 03-3915-1012

<https://www.tokyo-sc.com>

※短期教室受講者は体験教室を受講できません。

※シャトルバスは定員になり次第発車致しますので、ご乗車いただけない場合がございます。時間に余裕を持ってお越し下さい。