

PLAY!SPORTS SHIBUYAパートナーズ 大人水泳スクール 「スイミングスクール代官山 アドバンス/ベーシック」のご案内

目的：生涯スポーツとして、水泳を楽しめるような泳力を身に付ける
水泳の基礎技術を習得し、きれいに楽に泳げるようになる

費用：月額 7,200円

別途 1,000円（入会時、新年度）事務室手数料・教室時適応の保険加入料として

持ち物：水着・帽子・ゴーグル（任意）・タオル（レンタル有 ¥200）

ロッカー代100円（リターン式となります。取り忘れにご注意ください。）

※貴重品はなるべくお持ちにならないようお願い致します。

紛失・盗難の責任は負いかねますので予めご了承ください。

お持ちになる場合は、地下1階事務室横の貴重品ロッカーをお使いください。

大人向けスイミング教室 「スイミングスクール代官山 アドバンス」				
曜日	場所	参加目安	時間	内容
火曜日	代官山スポーツプラザ メインプール	50M泳げる方	7：30～8：30 (受付:7：15～7：30)	4種目 インターバルトレーニング フォームチェックなど
木曜日	代官山スポーツプラザ メインプール	50M泳げる方	7：30～8：30 (受付:7：15～7：30)	4種目 インターバルトレーニング フォームチェックなど

大人向けスイミング教室 「スイミングスクール代官山 ベーシック」				
曜日	場所	参加目安	時間	内容
火曜日	代官山スポーツプラザ メインプール	25M完泳できる方 (1、2回立っても可)	8：45～9：45 (受付:8：30～8：45)	4種目(クロール、背泳ぎ 平泳ぎ、バタフライ)を学ぶ
木曜日	代官山スポーツプラザ メインプール	25M完泳できる方 (1、2回立っても可)	8：45～9：45 (受付:8：30～8：45)	4種目(クロール、背泳ぎ 平泳ぎ、バタフライ)を学ぶ

※プール換水及び年末年始の休場に伴い、1か月ごとの教室実施回数に偏りがございます。

※教室回数偏りの調整に伴いまして、**スイミングスクール代官山（火）追加お教室を月曜日に行う場合がございます。**また教室回数について調整を行っておりますが、入会月によっては火曜日と木曜日の教室回数に偏りが生じる場合がございます。予めご了承ください。

※祝日・休館日・年末年始・水の入換え日と重なった場合は、お休みとなります。

※指導員の代行がある場合もございますので、予めご了承ください。

【教室の流れ】

- ・地下2階プール受付にてチェックインを行ってください

※教室開始時間を過ぎて受付をする場合は、事前に施設までご連絡ください

- ・受付でチェックイン後、更衣室で着替えプールサイドに集合してください

【注意事項】

- ・教室参加者は教室前後であれば、無料でプールのご利用が可能です。
- ・教室直前のお食事は嘔吐の原因となるため、お控えくださいますようお願い致します
- ・教室終了後、更衣室が混雑いたします。シャワー・洗面台は譲り合ってご利用ください
- ・指導員が交通機関の遅れ等で指導できない場合、指導メニューに沿って練習を実施致します

代官山スポーツプラザ