

**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 1分30秒以内で泳げる方 (1回も立たずに)	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 1分30秒以内で泳げる方 (1回も立たずに)	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 ※残りわずか	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 ※残りわずか	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。

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】**

- ・教室前後でプール利用ご希望の方はプール受付にてご利用の旨、お伝えください。
- ・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