

酒田水泳教室体験講座

成人水泳教室（昼クラス）注意事項

○指 導 員 水泳教室指導員

○注 意 18mまたは25mプールを使用して水中運動と水泳の指導を行います。
水着・水泳帽子・ゴーグルを着用ください。

○期日・時間

2/19（水）、2/21（金）、2/26（水）、2/28（金）、3/4（水）

3/6（金）、3/13（金）、3/18（水）、3/25（水）、3/27（金）

※3/11（水）はメンテナンスのため休館、3/20（金）は祝日のため休講となります。

午後1時30分～2時30分（1時間）

○持 ち 物 水着、水泳帽子、ゴーグル、バスタオル
ロッカー用100円（使用后返却）
※採暖室（浴室）を利用される人は洗面道具
（注；講習前から採暖室脱衣場にタオル等の私物は置かないで下さい）

○そ の 他 ※体調の悪い日は無理をしないでください
※トレーニング後の採暖室の利用ができます。ただし、せっけん等は
ありません。（カミソリ等の持ち込み禁止）
※キャンセルは2月18日迄ならできますが、19日以降はできません。

○練習の流れ

- ①10分前入館・会員証提示（練習初日にお渡しします）
- ②着替え（男女別ロッカー室で着替えます）
化粧を落とし、時計・アクセサリー等は外して下さい。
バスタオル以外の荷物はロッカーに入れ施錠
ロッカー使用後は100円が返却されますので取り忘れが無いよう
ご注意ください。
- ③バスタオルをベンチにおいてシャワーを浴びます。
- ④待機（プールサイドのベンチで）
- ⑤練習開始（指導員の指示に従って下さい。練習途中のトイレは自由です）
- ⑥着替え（練習後はシャワー室又は採暖室が利用できます）
- ⑦退館（忘れ物がないか確認して3時15分までに退館）