

# 酒田水泳教室体験講座

## 成人水泳教室（夜クラス）注意事項

○指 導 員 水泳教室指導員

○注 意 25mプールを使用して行います。  
水着・水泳帽子・ゴーグルを着用ください。

○期日・時間

2/18（火）、2/20（木）、2/25（火）、2/27（木）、3/3（火）  
3/5（木）、3/17（火）、3/19（木）、3/24（火）、3/26（木）  
※3/10（火）、3/12（木）はプールメンテナンスのため、休館となります。

午後6時30分～7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17日迄ならできますが18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8時15分までに退館）