

酒田水泳教室体験講座

成人水泳教室（朝クラス）注意事項

○指 導 員 水泳教室指導員

○注 意 25mプールを使用して水中運動と水泳の指導を行います。
水泳クラス・ウォーキングクラスどちらでも参加可能です。
水着・水泳帽子・ゴーグルを着用ください。
営業時間前のため、自動ドアは解除されております。お手数をおかけしますが、手動にて館内へお入りください。

○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。

午前9時15分～10時00分（45分）

○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（使用後返却）
※採暖室（温泉）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、シャンプー等はありません。（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10時45分までに退館）