【2026年度　第4期】

ワンコイン ジュニア上級練習会（小中高生）

1. 教室内容・指導方針

「もっと速く泳ぎたい」「一人では追い込んだ練習ができない」「大会で自己ベストを更新したい」
そんな一人ひとりの目標や課題に合わせて、レベルアップをサポートします。
泳ぎのフォームを見直し、泳力向上を目指した練習を行います。

2. 参加条件

4泳法25m完泳出来る小中高生かつ、
水曜日レベルⅠ・・・50mクロールのタイムが45.99秒より速い方（同タイムを含む）
日曜日レベルⅠ・・・50mクロールのタイムが45.99秒より速い方（同タイムを含む）
日曜日レベルⅡ・・・50mクロールのタイムが33.99秒より速い方（同タイムを含む）
※練習状況等により、参加クラスをご相談させていただく場合もございます。
※レベルⅡに初めて参加される方は、50mクロールのタイムを証明できるものをご持参ください。

参加方法	
	① 1階プール受付にてプール受付係員に**定員を確認し、体調確認票を受け取る。**
	② 体調確認票を記入し、**券売機にて[スポーツ教室]のボタンでチケット（500円）を購入**する。
	③ 受付に**体調確認票、チケットの2点を渡す。**
	④ **開始15分前になったらゲートから更衣室へ。**
	※初回受付時に、氏名・学年・学校名・連絡先・50mクロールのベストタイムをうかがいます。

3. クラス概要と練習日時

（受講料は税込）

曜日	参加条件（50mクロール）	担当	時間	定員	実施日程		料金	受付場所
水曜日 レベルⅠ	45.99秒より速い方（同タイムを含む）	丸山 吉川	19:00～20:30	24	1	6・13・20・27	1回 500円	1階 プール 受付
					2	3・10・17・24		
					3	3・10・17		
日曜日 レベルⅠ	45.99秒より速い方（同タイムを含む）	丸山	16:00～17:30	24	1	10・17・24・31		
					2	7・14・21・28		
日曜日 レベルⅡ	33.99秒より速い方（同タイムを含む）	丸山	17:30～19:00	20	3	7・14・21		

◎ 記載している時間は、プールへの入水～退水までの時間です。
◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

4. 服装と持ち物

・水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル
※タオルはプールサイドまでご持参下さい。レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。
・水分補給が必要な方は、ロッカーもしくはプールサイドへお持ちください。（水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。）
キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。（ビン・缶は不可）

5. その他

・写真撮影（動画含）はご遠慮願います。
＊プールに入る前に、化粧・整髪剤は落としてください。
・更衣室にてお着替えのうえ、開始時間までにプールサイドへお越しください。
・プール更衣室への入場はレッスン開始15分前からとなります。
・教室前後にプールをご利用の場合は別途個人利用料が必要となります。
・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
・貴重品は自己管理願います。プール券売機横には貴重品ロッカーをご用意しております。
・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。
＊担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

スポーツ教室参加の
注意事項

SUBARU総合スポーツセンター　TEL　0422-45-1113