【2026年度　第4期】

ワンコイン　プールプログラム

高校生相当年齢以上対象

1. プログラムについて（内容については裏面をご覧ください）



お好きなプログラムにお気軽にご参加いただけます。市民カードの有無に関わらず、受講料は
お手頃の**1回 500円（税込）**です。障がい者手帳をお持ちの方も恐れ入りますが
受講料（500円）が必要となります。付添又は介助者の方もプログラム参加の際には
同様に受講料が必要となります。予めご了承ください。
各プログラム開始1時間前から『整理券』を配布します。下記をお確かめのうえご参加ください。

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 受付にて**体調確認票、チケットの2点を整理券と引き換える。**
④ **開始15分前になったらゲートから更衣室へ。**
⑤ プールサイドで担当インストラクターに整理券を渡す。

＊整理券は定員数に達した場合と、プログラム開始5分前に配布終了となります。予めご了承ください。

2. クラス概要と練習日時

（受講料は税込）

曜日	コース名	担当	時間	定員	実施日程		料金	受付場所
月曜日	水中ウォーキング	千葉	11:40～12:10	25	1	11・18	1回 500円	1階 プール 受付
					2	1・8・15		
					3	1・8・15・22		
火曜日	ウキウキアクア	清水	13:15～13:45	20	1	5・12・19・26		
					2	2・9・16・23		
					3	2・9・16		
水曜日	マンスリースイム(水) ＊練習内容は裏面	遠藤	13:00～13:30		1	6・13・20・27		
					2	3・10・17・24		
					3	3・10・17		
木曜日	初めてクロール	吉川	12:00～12:30		1	7・14・21・28		
					2	4・11・18・25		
					3	4・11・18		
日曜日	水中ウォーキング	セントラルスポーツ所属IR	11:00～11:30	24	1	10・24・31		
					2	14・21・28		
					3	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。

3. 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）

4. その他

・写真撮影（動画含）はご遠慮願います。
・ご入場はご本人様のみとなります。
・飲酒をされてのご参加はお断りいたします。
＊プールに入る前に、化粧・整髪剤は落としてください。
・一時保育『ほしのこ1才～未就学児』もございます。詳細はリーフレットをご覧ください。
・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。
＊妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえ、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

ワンコインプログラムの教室内容

<table>
<tr><th>プログラム名</th><th>強度</th><th>内　　容</th></tr>
<tr><td>水中ウォーキング</td><td rowspan="4"></td><td>水中でのウォーキングを行います。普段の生活を送るなかで、「膝が痛くて…」
「長く歩く体力が…」など様々なお悩みがある方や、「１人で運動すると長続きしない…」
という方、皆さんで一緒に運動しましょう♪
プログラムは30分ですが、しっかりと動けば運動強度も高くなります!
ご自分のペースで休憩しながら行えますので、体力に自信のない方でも大丈夫です。</td></tr>
<tr><td>ウキウキアクア</td><td>ビート板や「ヌードル」という細長い棒状の浮き具を使ったアクアエクササイズです。
浮力を利用して身体を浮かせながらトレーニングを行い、バランス感覚を養います。
運動不足解消にもおすすめのプログラムです。初心者の方からご参加いただけます。</td></tr>
<tr><td>NEW
マンスリースイム</td><td>★☆☆
月ごとにテーマを変え四泳法を段階的に練習していきます。
浮いて、立つことができればチャレンジ可能な初心者向けプログラムです。
お気軽にご参加ください。
<table><tr><th>練習内容</th><th>水曜日</th></tr><tr><td>1月</td><td>背泳ぎ</td></tr><tr><td>2月</td><td>平泳ぎ</td></tr><tr><td>3月</td><td>クロール</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>NEW
初めてクロール</td><td>姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本から練習します。息継ぎなしのクロールの動作
を習得するプログラムです。これから泳ぎを覚えたい方におすすめです。</td></tr>
</table>