

【ご参加にあたって】 ※お申込みいただいたご本人以外は受講できません。(代理受講不可)

■ご家庭でする準備について

- ・持ち物には記名をお願いします。コーチがわかりやすいようスイムキャップの良く見える場所にご記入ください。
- ・お子様の受講コースをご確認いただき、練習日・時間をお間違えの無いようにお願いします。
- ・遅刻をしないように、時間に余裕を持ちご参加ください。
特に初日は、お子様が練習場所が分からなくなり、不安の原因となります。

■ご来場・見学について

- ・公共の交通機関をご利用になり、お車でのご来場はご遠慮ください。
- ・自転車であられる方は、限られたスペースですのでマナー良く整列駐輪にご協力願います。

■更衣室(スクールロッカー)とプールについて

- ・更衣室(スクールロッカー)へは、正面入口より入り、左側のエレベーター横の通路から行くことができます。
- ・更衣室(スクールロッカー)への入場はレッスン開始15分前からとなります。
- ・幼児で着替えの補助が必要なお子様の付き添い者のみ、ロッカールーム内に入室頂けます。
- ・小学生以上のお子様は一人で着替えて頂きます。(保護者の方は入室いただけません)
- ・靴、サンダル等はロッカーの中へしまうので靴袋、又はビニール袋をご用意ください。
- ・プールへはロッカールーム奥のシャワー室を通り抜け、行くことができます。

■着替え

- ・スクールロッカーは100円リターン式です。100円硬貨をご用意ください。
使用後に返却される100円硬貨をお忘れにならないようご注意ください。
- ・受講の方は10分前よりプールにお入り下さい。

■プールサイド集合

- ・プールサイドに組み番号が表示されていますのでその前に並びます。(コーチが誘導します)

■練習について

- ・まず環境に慣れることが大切です。広いプール・音の響きにとまどい、おうちの方と離れ、知らない人の中に入ることで恐怖心や不安が出てきます。泣いたり、いつもどおりに行動できないなどがありますが回数を重ねることで解決されるのでご安心ください。
- ・環境になれることができたなら、次は水に慣れ、口での呼吸を覚えていきます。(陸上では鼻呼吸) 段階を踏んでいくことで、力は確実なものになり、楽しく水泳を続けることができるようになります。
- ・無理なく楽しめるように練習をしていきますが、練習内容・泳力についてのご相談は担当コーチが承りますので、コーチ室(スクールロッカー横)までお越しください。

■ゴーグルの使用について

- ・当スイムスクール会員の方は通常スクールと同じ7級以上からとなります。
一般のお子様は「けのび」ができる(3mくらい)が目安となります。
- ・水中で目をあけることができると、体のリラックスにつながります。水泳の上達においてもとても大切なことです。
(目の病気などで必要な場合はコーチにご相談ください。)

■その他

- ・参加中のケガについて、応急処置は行いますが以後の処理については各ご家庭にてお願いします。
- ・災害発生時など急な実施中止のご連絡は、当会ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

【キャンセルについて】

決済手続き完了後のキャンセル、返金は一切承れませんので、ご了承ください。

【お問い合わせ先】

- ・申込について 03-3917-1231(三菱養和スポーツスクール総合受付)
- ・内容について 03-3917-1664(スイムコーチ室 阿部)