

【ご参加いただける方】

- ★当日平熱より体温が高いなど風邪の自覚症状がない方。
- ★運動するにあたり健康上問題のない方。
- ★本人及び同居家族や身近な知人に感染症が疑われる人がいない方。
- ※合わせて通常の利用規定を遵守してください。

【入場の流れ】

- ※体調がすぐれない場合は無理をしないようお願いいたします。
 ※マスクの着用は個人の判断とします。
- ①地下受付で参加コース名と名前をお申出ください。
 - ②入場したら水着に着替えて荷物をロッカーに入れ、必ず鍵を閉めてください。
 - ③プール場内の打合せ湯前に集合してください。
 - ④レッスン終了後挨拶をして道具を片付けて解散となります。
 - ⑤シャワーを浴びてよく身体を拭き、忘れ物をしないよう注意して退場します。
- ★幼児のお子様は教室へ参加の際は、幼児1名に対して水着を着用した付き添いの方が、1名必要です。必ず1対1の状態でご入場ください。
- ※集合時に必ず保護者の方1名と一緒に打合せ湯プール前まで集合してください。
 解散時は保護者の方のお迎えを確認させていただき、解散いたします。（遅れない様をお願いいたします。）
- ★幼児のご参加者で、付添の方が水着になる事が出来ない場合、以下の通りとなります。厳守してください。
- 【レッスン前】
 ロッカー室まで付き添っていただき、お着替えを済ませて、下記の時間にプール入場口シャワー室前までお子様をお連れください。スタッフが迎えに伺い、誘導いたします。スタッフが伺うまでお待ちください。絶対にスタッフの誘導以外でプールへ入場しないでください。
 【幼児：集合15:30・初級：集合16:30・中級：集合17:30】
 ※集合時間前に1人で入場する事のない様、お願いいたします。
 ※遅れた場合は地下受付スタッフまでお申し出ください。
- 【レッスン後】
 レッスン終了後、スタッフが入場同様誘導いたします。そこで解散となります。お迎えをお願いいたします。
 【幼児：解散16:25・初級：解散17:30・中級：解散18:30】
 ※必ず時間厳守をお願いいたします。
 解散時は保護者の方のお迎えを確認させていただき、解散いたします。（遅れない様をお願いいたします。）



【注意事項】

- ★※お荷物は、コインロッカーに入れて必ず鍵をかけていただくか、保護者の方がお手元で管理してください。尚、ロッカーキーは必ず身に付ける様をお願いいたします。（ロッカー代10円が必要となります。）
- ★持ち物には必ずお名前をご記入ください。
- ★スイムキャップにはお子様のお名前を分かりやすくご記入いただける様ご協力をお願いいたします。安全管理及びお子様のお名前を1人1人お呼びする為です。
- また、初回認定後、及び進級テスト合格後にお渡ししますワッペンは、必ず帽子に着ける様をお願いいたします。
- ★水着、ゴーグル、スイムキャップ等のレンタルは行っておりません。
- ★プール利用上の決まりや監視員の指示等はお守りください。
- ★対象レベルに満たないコースへのお申込は出来ません。ご不明な場合は、下記までお問合せください。
- ★申込人数が少ないクラスは開催を中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ★初参加の方は、初回練習時に泳力認定を行います。認定級によりクラスを変更していただく場合があります。初回認定後に認定書とワッペンを地下受付でお渡します。お帰りの際に、地下受付でお受取ください。
- ★進級テスト日は、テストカードを地下受付にご提出ください。（初参加の場合はこちらで用意いたします。）
- ★進級テスト日は、テスト終了後、テスト結果を地下受付でお受取ください。
- ★各曜日毎にレッスン回数異なる場合があります。回数により料金が異なります。また、お申込み形態により料金が変わります。



詳細についてやご不明な点は、ご遠慮なく
地下受付、又は教室担当コーチまで、
 お問合せください。

※担当者不在の際は、後日折返しの対応になる場合がございます。



こてはし温水プール

☎043-216-0090

小さな出来たが自信に変わる！

こてはし温水プール

子どもスイミング教室

兄弟姉妹割引あり

○レッスンを受講されるお子様のご兄弟姉妹は受講料を割引いたします。

(例) 1ヶ月申し込み/週1回/1人目のお子様 1回 1,430円(税込み)×5回=7,150円
 1ヶ月申し込み/週1回/2人目以降のご兄弟姉妹 1回 1,320円(税込み)×5回=6,600円

紹介キャンペーン実施中

- こてはし温水プールのスイミング教室に初めて参加されるご家族・お友達を1名ご紹介いただいた方は次回の参加費5%OFF！2名ご紹介で10%OFF！！3名ご紹介で15%OFF！！！！...
- ご紹介されて初めてこてはし温水プールの教室に参加される方も初回参加費5%OFF！！

こてはし温水プールスイミングレッスンはここがいい！

- ★年齢・体力・能力に応じて段階別指導を行い、確実なレベルアップを目指します。
- ★集団指導の中で個別指導を行い、社会性を養い、個性を伸ばします。
- ★小さい「出来た！」を大切に「ほめる」型指導を実施し、「挑戦する！」気持ちを養います。
- ★オリジナル進級基準表に則ったレッスンを実施します。
- ★各期最終回に進級テストを実施し、成果を確認します。合格するとワッペンを贈呈します。
- ★毎回の入場料が含まれます！更に水着に着替えた保護者(1名)の入場料も含まれます！
- ★精練されたコーチが、こだわりを持って丁寧に指導いたします。

【お申込】			
予約開始	2024年6月24日(月)	11:00	地下受付 ※TEL予約可
予約締切	2024年6月28日(金)	19:00	
入金期間	2024年7月2日(火)11:00 ~ 7月12日(金)19:00		
受付時間	11:00~19:00		
○先着順ではありません。定員に達した場合は抽選となります。抽選で落選した場合はキャンセル待ちの受付となります。 ○予約締切後変更はできません。ただし変更希望先が定員に達していない場合のみお受けすることがあります。 ○定員に達していないコースにつきましては、締切後もレッスン実施1週目までは随時受付いたします。 ○ご友人等とグループでの電話申し込みはできません。 ○入金期間内にご入金いただけない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。 ○ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。			
【キャンセル待ちからのご入金について】			
キャンセルによりご参加いただける場合はご連絡いたします。その場合のご入金はレッスン参加前までとなります。			

7.8月度のレッスンはありません。今回の募集は9.10.11月度の全期と9月度単月のみとなります。10月以降の募集は定員に満たないコースのみとなり、後日改めてご案内いたします。

【コース一覧】

コース	対象	時間	曜日	定員	参加費
幼児	過去参加者	ひよこ～15級	15:30～16:25	火曜 水曜 木曜 金曜	各14名
	初参加者	水慣れ～面かぶりクロール			
児童初級	過去参加者	18級～8級	16:30～17:30	火曜 水曜 木曜 金曜	各24名
	初参加者	水慣れ～面かぶりクロール			
	過去参加者	14級～8級			
	初参加者	呼吸付きクロール～背泳ぎ完泳			
児童中級	過去参加者	12級～ベストスイマー	17:30～18:30	火曜 水曜 木曜 金曜	各12名
	初参加者	ヘルパー付きクロール25m完泳			
	過去参加者	9級～ベストスイマー			
	初参加者	クロール・背泳ぎ25m完泳			

※9月.10月.11月・3期間
 週1回合計12回の場合 ¥15,840 (税込)
 週2回合計24回の場合 ¥26,400 (税込)
 ※9月のみ・1期間
 週1回合計4回の場合 ¥5,720 (税込)
 週2回合計8回の場合 ¥9,680 (税込)

【教室カレンダー】

月度	曜日	火	水	木	金
9月度	9/3	4	5	6	
	10	11	12	13	
	17	18	19	20	
	24	25	26	27	
回数		4	4	4	4
10月度	10/1	2	3	4	
	8	9	10	11	
	15	16	17	18	
	22	23	24	25	
回数		4	4	4	4
11月度	10/29	30	31	11/1	
	5	6	7	8	
	12	13	14	15	
	19	20	21	22	
回数		4	4	4	4

※新規でお申し込みの方で4種目完泳できる方は当施設の認定基準に則して泳力チェックをさせていただきます。泳力チェックにより合格基準に達していないとみなした場合には該当する級からスタートしていただきます。予めご了承ください。



新規のご入会でクロールと背泳ぎを25m完泳できる方は、初回認定において、左記8級及び9級の制限タイムを突破した場合のみ7級以上に認定いたします。※但し、泳法的にひよこ～10級の認定基準に満たない場合は進級基準に合わせて認定いたします。予めご了承ください。

9級 クロール 25M タイム制		8級 背泳ぎ 25M タイム制	
学年	制限タイム	学年	制限タイム
乳幼児	50秒0	乳幼児	55秒0
幼児	40秒0	幼児	43秒0
1年生	36秒0	1年生	39秒0
2年生	34秒0	2年生	37秒0
3年生	31秒0	3年生	34秒0
4年生	29秒0	4年生	32秒0
5年生	27秒0	5年生	30秒0
6年生	26秒0	6年生	29秒0

1級～4級 25m 4種目基準タイムチャレンジ										
級	種目	距離	基準タイム(秒)							
			幼児	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	中学生以上
4級	クロール	25m	36秒0	33秒0	30秒0	27秒0	25秒0	23秒0	21秒0	19秒0
3級	背泳ぎ	25m	40秒0	37秒0	37秒0	31秒0	29秒0	27秒0	25秒0	23秒0
2級	平泳ぎ	25m	46秒0	43秒0	40秒0	37秒0	35秒0	33秒0	31秒0	29秒0
1級	バタフライ	25m	43秒0	40秒0	37秒0	34秒0	32秒0	30秒0	28秒0	27秒0

ベストスイマー タイムチャレンジ						
ステージ	距離	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー
ブロンズ	50m	1分02秒0	1分07秒0	1分15秒0	1分17秒0	-
シルバー	50m	54秒0	59秒0	1分06秒0	1分07秒0	-
ゴールド	50m	47秒0	52秒0	58秒0	59秒0	-
プラチナ	50m/100m	41秒0	46秒0	51秒0	52秒0	1分50秒0
ダイヤモンド	100m/200m	34秒0	39秒0	43秒0	44秒0	3分00秒0



こてはし温水プール オリジナル進級階級表					
級	ワッペン	目標	級	ワッペン	目標
ひよこ		ベンチの上を歩くこと、頭から水をかぶるバブリング、スタートして浮くことができる泣かずに練習できる	12		クロール 25メートル
20		水中移動ができる 5メートル 顔つけができる 3秒 (フローター付き)	11		背面キック 12.5メートル
19		水中移動ができる 5メートル×2 コーチと一緒に潜ることができる (フローター付き)	10		背泳ぎ 25メートル
18		水中移動ができる 3メートル その場ポビング 3回 (ヘルパー1個付き)	9		クロール 25メートル(左記タイム制)
17		伏し浮き 3メートル 板キック 5メートル(顔上げ) (ヘルパー1個付き)	8		背泳ぎ 25メートル(左記タイム制)
16		浸顔板キック 12.5メートル ポビング 5メートル (ヘルパー1個付き)	7		平泳ぎ グライドキック 7メートル
15		ノーブレイクロール 7メートル グライドキック 7メートル (ヘルパー1個付き)	6		平泳ぎ 25メートル
14		クロール 12.5メートル (ヘルパー1個付き)	5		バタフライ 12.5メートル
13		クロール 12.5メートル	4		クロール 25メートル(基準タイム)
			3		背泳ぎ 25メートル(基準タイム)
			2		平泳ぎ 25メートル(基準タイム)
			1		バタフライ 25メートル(基準タイム)
			ベストスイマー		4泳法 50メートル(基準タイム) 個人メドレー 100メートル又は200メートル(基準タイム)