

4月  
6月

小さな出来だが自信に変わる!



# こてはし温水プール 成人水泳教室

「親切・丁寧」な”こてはし”だから大丈夫!  
夏に向けて始めてみませんか?



水泳運動はここが良い!

水の特性を活かし、筋肉・関節に負担をかけ過ぎず、運動不足の解消も行えるため、老若男女問わずに、続ける事が可能です!

「これから泳ぎはじめたい!」「長く水泳を続けたい!」という方には、「生涯スポーツ」として楽しめるので最適です!

## 【お申込】

予約開始	2025年3月10日(月)	11:00	地下受付 ※TEL予約可
予約締切	2025年3月14日(金)	19:00	
入金期間	2025年3月18日(火)11:00~3月28日(金)19:00 (3月度木曜レッスン参加者のみ4月度初回レッスンまで)		1階事務所
受付時間	11:00~19:00		

- ・予約締切後の変更は出来ません。変更希望先の定員が達していない場合のみ、お受けする事があります。
- ・お電話でお申込みの際は、1回のお電話で一家族のみとさせていただきます。  
ご友人等とグループでのお電話申込みは出来ません。
- ・体験をご希望の場合は、予約期間終了後、希望コースの定員に空きがあった場合のみ受付いたします。
- ・体験は初めてレッスンの受講を検討の方、1人1回のみ1430円(入場料込)となります。
- ・体験後、引き続きレッスンの受講を希望される場合は、合計料金から1430円を差引いた料金となります。
- ・体験のご予約は、前日19:00までとなります。ご注意ください。体験のご入金は、レッスン開始前までとなります。
- ・定員になり次第、キャンセル待ちの受付となります。
- ・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。
- ☆入金期間内にご入金されない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。
- ・各クラス申込みが3人以下の場合は、中止させていただく場合がございます。
- ・ご入金後の返金は出来ません。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。

詳細についてご不明な点は、ご遠慮なく

地下受付、又は教室担当コーナーまで、

お問い合わせください。

※担当者不在の際は、後日折返しで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

【成人スイミング教室】

曜日	時間	コース名	担当	定員	料金	レッスンに参加いただける方
火	11:00 ～ 12:00	初級 スイミング	阿部	各 12名	◎通期(4,5,6月)  (3期間) 合計13回 ¥17,160 (税込)  合計14回 ¥18,480 (税込)  ◎単月(4月のみ)  合計3回 ¥4,290 (税込)  合計4回 ¥5,720 (税込)  ※単月申し込みより 通期申し込みが お得です。	・16歳以上の方 ・運動をして健康状態に支障をきたさない方 ・プール利用上の決まりや、スタッフの指示を守っていただける方
水	10:00 ～ 11:00	中・上級 スイミング	阿部			<b>コースの紹介</b> <b>上級コース</b>
水	11:00 ～ 12:00	初級 スイミング	阿部			<b>中級コース</b>
木	11:00 ～ 12:00	中・上級 スイミング	阿部			<b>初級コース</b>
金	11:00 ～ 12:00	中・上級 スイミング	阿部			・クロール・背泳ぎ。平泳ぎを、それぞれ25m泳げる方 ・バタフライの練習をします ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの復習練習もします ・4種目泳げる様になる事が目標です
						・クロール25m以上完泳出来る方 ・クロールと背泳ぎの復習練習もします ・平泳ぎをします
						・水泳を習い始める方 ・けのびや背浮きなどの基本動作を練習します ・パタ足やクロール、背泳ぎキックや背泳ぎの練習をします ・初めての方も安心してご参加いただけます

【レッスンカレンダー】

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4月度	4/1	2	3	4
	8 レッスン	9 レッスン	10 レッスン	11 レッスン
	15 レッスン	16 レッスン	17 レッスン	18 レッスン
	22 レッスン	23 レッスン	24 レッスン	25 レッスン
	29 昭和の日	30 レッスン	5/1 レッスン	5/2 レッスン
回数	3	4	4	4
5月度	5/6 振替休日	7 レッスン	8 レッスン	9 レッスン
	13 レッスン	14 レッスン	15 レッスン	16 レッスン
	20 レッスン	21 レッスン	22 レッスン	23 レッスン
	27 レッスン	28 レッスン	29 レッスン	30 レッスン
	6/3 レッスン	6/4 レッスン	6/5 レッスン	6/6 レッスン
	6/10 レッスン	11	12	13
回数	5	5	5	5
6月度	6/10	11 レッスン	12 レッスン	13 レッスン
	17 レッスン	18 レッスン	19 レッスン	20 レッスン
	24 レッスン	25 レッスン	26 レッスン	27 レッスン
	7/1 レッスン	7/2 レッスン	7/3 レッスン	7/4 レッスン
	7/8 レッスン	7/9 レッスン	7/10 レッスン	7/11 レッスン
	7-15 レッスン	16	17	18
回数	5	5	5	5

※欠席による振替制度はございません。また、欠席に伴うご返金はいたしかねます。予め、ご了承ください。  
その際のご入

【注意事項】

- ・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。
- ・感染症を患っている場合は参加をお控えください。
- ・お荷物はロッカーに入れて必ず鍵をかけてください。尚、鍵は必ず身に付けてください。
- ・水着、スイムキャップ、ゴーグル等の貸し出しは行っていません。
- ・申込人数の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。予めご了承下さい。