

## 参加登録から受講までの流れ

## 登録

- 1 参加登録申込書へ必要事項を記入
- 2 受講証と受講生個人カード用の写真撮影
- 3 受講証を受け取る(当日または後日)



※参加登録料は『無料』になります。平成31年3月末日まで期間有効

受講料 1回 **600円**

教室受講回数券  
5枚綴り **3,000円**

## クラスの選択

水泳教室 「初級」	水	18:30~19:20	水中運動教室 「基本編」	月	11:00~11:45
	木	13:30~14:20		水	19:30~20:15
	土	10:00~10:50		土	11:00~11:45
水泳教室 「中級」	月	10:00~10:50	水中運動教室 「筋トレ編」	木	14:30~15:15
	水	10:00~10:50		金	19:30~20:15
	木	18:30~19:20	水中運動教室 「持久力編」	水	14:30~15:15
	金	13:30~14:20		土	19:30~20:15
水泳教室 「上級」	水	13:30~14:20	水中運動教室 「ウォーキング&ジョギング編」	水	11:00~11:45
	木	10:00~10:50		金	14:30~15:15
	金	18:30~19:20	簡単ストレッチ&水中運動教室	月	13:30~14:30
水泳教室 「マスターズ(初級)」	月	18:30~19:20	アクアビクス	木	11:00~11:45
	金	10:00~10:50		木	19:30~20:15
水泳教室 「マスターズ(中級)」	月	19:30~20:20	ヨガ教室	月	10:00~11:00
	金	11:00~11:50		木	19:00~20:00

## 受講について

- ・ 教室開始30分前から受付が可能となります。
- ・ 受講料は現金か教室受講回数券を受付に提出してください。
- ・ 16歳以上ならどなたでも参加できます！

## 個人カードについて

- ・ 血圧、脈拍を測定して体調管理表に記入する。  
(日付、参加教室名、血圧、脈拍、体調等)



## 教室受講について

- ・ プールは受付終了後、軽運動場(フロアのみ)は教室開始15分前から利用出来ます。
  - ・ 教室終了後は、プールは30分間、軽運動場(フロアのみ)は15分間利用出来ます。
- ※貸切利用が入っている場合、利用出来ない事があります。

※教室終了後は、受付より受講証を忘れずにお持ち帰り下さい。