

セントラルスポーツ津田沼 水泳短期教室ガイドブック①

【当日のご案内】

①練習開始15分前から入場開始となります。



②受付前のかごに短期水泳会員証を提出してください。
更衣室は2階にありますので階段をお上がりください。



③ご自宅から水着の着用をお願いいたします。



④ロッカーの指定はございません。
ご自由にお選びください。

⑤お着替えが終わりましたらスタッフの案内があるまでお待ちください。

⑥案内がありましたら、スタッフと一緒にプールへ向かいます。階段、シャワー付近にスタッフがおりますのでご安心ください。



⑦練習の初日に泳力チェックをおこないません。練習終了後に2Fの机に短期会員証が並べられていますので忘れずにお持ち帰り下さい。

⑧練習最終日に簡単なテストを実施し一般のお子様には認定証をお渡しいたします。



セントラルスポーツ津田沼 水泳短期教室ガイドブック②

【当日までのご準備】

- ・持ち物にはお名前をご記入頂きますようお願いいたします。

【練習当日】

- ・ご自宅にて体調チェックをおこなってからご来館ください。
体調が優れない場合は参加をお控えください。
- ・館内へは練習開始15分前から入館できます。
- ・館内では他のご見学者様と距離を取り、会話は控えて頂きますようお願いいたします。
- ・ご見学の人数制限はありませんが、混雑の具合により制限させていただく場合がございます。譲り合いの上、静かにご見学をお願いいたします。
- ・館内での食事(給水は除く)は禁止となります。



【練習最終日】

- ・練習の最終日に認定証をお渡しいたします。
- ・最終日は入会の手続きなど大変混みあいますので、入会を希望される方は事前にお手続き頂くことをお勧めいたします。

セントラルスポーツ津田沼 水泳短期教室ガイドブック③

【持ち物のご案内】

- ・水着(学校や普段使用しているものでかまいません)
- ・スイムキャップ(コーチが見えるところにお名前をご記入いただきますとお子様の泳力など把握することが出来ますのでご協力お願いいたします)
- ・バスタオル(更衣室内で使用します)
- ・ゴーグル(黄色クラスから使用できます)
- ・濡れた水着などを入れるビニール袋など
- ・短期水泳教室会員証
- ・水筒

※館内でのマスク着用は、本人および保護者様のご判断とさせていただきます。

【練習内容について】

①ピンククラス

- ・水遊びをしながら顔つけ・潜る・浮く練習をおこないます。
お子様の泳力に合わせて無理なく練習をおこないます。

②赤クラス

- ・潜る・浮く・ボビング・けのびなど泳ぎの基本を身につけるクラスです。

③黄色クラス

- ・板キック、板なしキック、息なしクロールなどクロールの基礎クラスです。
※セントラル級の19級レベル以上のお子様を対象としております。

④白クラス

- ・背泳ぎけのび、キック、スイムなど背泳ぎの基礎クラスです。
※セントラル級の16級レベル以上のお子様を対象としております。

⑤オレンジクラス

- ・クロール・背泳ぎの25M完泳を目指すクラスです。

⑥緑クラス

- ・平泳ぎ25M完泳を目指すクラスです。

⑦紺クラス

- ・バラフライ25M完泳を目指すクラスです。



※申込書の泳力チェックのレベルを参考にクラス分けさせていただきます。初日の練習で泳力チェックをした結果によりクラスが変更する場合がございます。前日までに担当コーチから各ご家庭へ電話連絡をいたしますので、その際にご質問等ございましたらお気軽にご相談ください。また、参加人数によっては合同クラスとなることもありますので予めご了承ください。