

2026命を守るための水泳授業 ご参加の皆様へ



この度は、命を守るための水泳授業にお申し込み頂きありがとうございます。下記案内をよく確認の上、ご来館ください。
尚、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

開催日時： 7月12日(日)

集合時間： 13:20※濡れてよい服の下に水着を着た状態でお越しください。

★持ち物★

筆記用具(えんぴつ)・水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル・着替え(上下)
ビニール袋2枚(濡れた服を入れる袋とバスタオルを入れる袋)

- 濡れてもよい服は、ウィンドブレーカーなど**長袖の上着**(ボタン不可)を1枚、ジーンズ・チノパンなどのズボン(短パン可)を必ずご用意ください。
尚、着衣泳による色の変化や洋服の破損などは責任を負いません。
- 靴は使用しません。
- 水泳帽の表に大きくフルネームで記名をしてください。その他の持ち物にも必ず記名してください。
- 持ち物は、鍵のないロッカー(棚)にしまします。荷物は全てカバンの中にしまってください。
- 貴重品をお持ちの場合は、受付に預けてください。

★当日の流れ★

13:30 講習会 → プール講習

【目的】水辺の事故を起こさない為に、自助方法や考え方を学び、体験します。

- ・水を含んだ服の重さ、水中での動き辛さ、浮き方、ゆっくりした進み方等を体験します。
 - ・泳げない方も安心されるように、水深台(水深60cm)やすぐにつかまれる壁際を使用します。
 - ①プールサイドに腰掛け、着衣のままゆっくりと入ります。動きづらい水中で、さらに動きづらい着衣です。
足を取られたりするとパニックになる可能性がありますのでコーチの話を聞いてゆっくり行動しましょう。
 - ②隣の人とぶつからないように広がり、着衣状態で浮き身姿勢(仰向け背浮き)を練習します。
 - ③保温や保護のために衣服は脱がない事を学習し、その状態でも浮ける事を確認します。
 - ④余裕のあるお子様は、服の中に空気を溜めて、浮力を確保する事も体験します。
 - ・ライフジャケットの着用体験や自身の泳力向上、苦手克服、プールを楽しむ。
 - ・ペットボトルを使って…
浮力で浮き身を体験します。1本でも浮き身の助けになる事を実感してください。
- 15:00 終了 忘れ物をしないように気を付けてください。

- ・保護者の方は、4階観覧席またはプールサイドにてご観覧ください。
- ・当日配布する保護者証を必ず首から提げてご観覧ください。尚、終了後は必ず返却をして下さい。
(クラブ会員の方は、お持ちの保護者証を着用して下さい)
- ・写真撮影・動画撮影は、プールサイドでのみ可能です。
撮影ご希望の方は、2階受付にて撮影許可証をお渡しします。
- ・お車で越しの方は、提携駐車場をご利用下さい。
フロントにて、スタンプを押すと割引になります。※1時間100円(税込)
- ・開催前々日18時までのキャンセル(WEB上での手続き完了)の場合は参加費を返却させていただきます。
前日以降のキャンセルに関しましては、ご返金致しかねますので予めご承知おき下さい。