

水のチカラで丈夫なカラダ 健康ライフ

# スイミングスクール

1. 受講期間           1期…4～6月／2期…7～9月／3期…10～12月／4期…1～3月
  
2. 参加料             1期間（3ヶ月間）1,000円  
                           ※宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド窓口にお持ちください。  
                           ※別途プール利用料が必要です。
  
3. プール利用料       (1) 高校生以上…1回券540円 / 回数券5,000円（10回分）  
                           ※プール利用券でトレーニング室もご利用できます。  
                           (2) 中学生以下…1回券320円 / 回数券3,300円（11回分）
  
4. 健康管理と衛生管理       (1) 体調不良、怪我をしている時はお休みください。  
                           (2) シャワーで身体をよく流してからプールにお入りください。  
                           (3) 水泳帽子は、髪の毛が出ないようにご着用ください。  
                           (4) 教室に慣れるまでは無理をせず、体調が悪くなった際には指導員に申し出て  
                           ください。  
                           (5) 教室後はうがいをしてください。  
                           (6) 採暖槽（浴槽）をご利用の際は水着を着用してください。
  
5. その他             (1) 通行車両や歩行者の妨げになりますので、駐車場外での駐停車はご遠慮くだ  
                           さい。また、施設玄関前には駐停車できません。  
                           (2) 駐車場から施設までの往来は、危険ですので山道や土手は通行しないでくだ  
                           さい。  
                           (3) 18歳未満の受講生の送迎は、保護者の方が責任を持って行ってください。  
                           (4) 怪我等につきましては、主催者で応急処置をおこない保険の範囲内で対応い  
                           たします。  
                           (5) 所持品の管理につきましては責任を負いかねますので各自十分に注意してく  
                           ださい。  
                           (6) 行政から避難情報（避難指示）が発令された場合や施設の機械不調等によ  
                           り、利用の停止または臨時休所となることがありますのでご了承ください。  
                           (7) 長期休講、または退会される場合は当施設までご連絡願います。
  
6. クラス紹介         【1】成人クラス           …一般（15歳以上）                           7ページへ  
                           【2】キッズクラス         …3・4歳児                                       8ページへ  
                           【3】ジュニア幼児クラス…4歳児～未就学児                           9ページへ  
                           【4】ジュニア初級クラス…泳力判定14級以上の未就学児・小学生10ページへ  
                           【5】ジュニア中級クラス…泳力判定9級以上の未就学児・小学生 11ページへ  
                           【6】ジュニア上級クラス…泳力判定4級以上の小・中・高校生   12ページへ