

## 子供水泳教室参加のご案内

この度は、相模原市立市民健康文化センターの子供水泳教室にご参加いただき誠にありがとうございます。  
下記内容をご確認のうえ、レッスンへご参加ください。



### 当日のレッスンの流れ

- ① 教室開始15分前から更衣室への入場をご案内いたします。
- ② 教室開始時間までに、更衣室で水着に着替えて、水泳キャップを着用しプールサイドに集合します。
- ③ プールサイドで、準備体操を行います。
- ④ 各ブロックに分かれ出欠を取り練習開始します。
- ⑤ レッスン終了、シャワーを浴びてロッカーへ戻ります。

### 持ち物

水着 指定の水着はございません。普段、学校やご家庭で使用しているものをご用意ください。

但し、泳ぐ際に大きな抵抗になる形のもの、脱げてしまう可能性のあるものは避けてください。

身体にフィットするスクール水着タイプのもものをご用意ください。**水着のレンタルはございません。**

避けていただきたい 水着例

男子 … トランクタイプ（ポケットのあるもの）

女子 … ビキニタイプのももの、フリルのついているもの等



### 水泳キャップ

指定はございません。頭にしっかりフィットするものをご用意ください。

顎ひもで止めるものは安全の為、禁止となります。コーチからはっきり見える位置に、大きくお名前を書いてください。

### ゴーグル（水中メガネ）

コナミスポーツのスイミングスクール認定級 17級までは、ゴーグルを使用しません。

安全確保の目的で水中で目を開ける練習を行うため、ゴーグルは持たずに練習に参加してください。

16級からは、ご用意いただいて構いません。

別途、目の病気などをお持ちの方は、コーチまでご相談ください。**ゴーグルのレンタルはございません。**



**参加をお断りする場合**

① 感染の可能性のある疾病が確認されたとき。（水いぼ、ウィルス性（インフルエンザ等）の感染症）

\* 上記以外でも施設の判断により参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

② 低年齢クラスで、おむつが取れていないもしくはトイレの自己申告ができないお子様。

③ その他、施設側の判断でお断りするケースもございます。

（ 教室のルール、マナーが著しく守れない、スタッフの指示に従わない場合等）

ご不明な点・ご質問は、受付・プールスタッフもしくはお電話にてお問い合わせください。

**相模原市立市民健康文化センター ☎042-747-3776**