

2024年度 第4期 プール教室のご案内

<2025.1月~3月>

申込期間：12月1日(日)~12月7日(土)

■ お申込み方法 ■

①Webでの申込

・多摩スポーツセンターのホームページ「第4期プール教室のご案内」内にありますWeb申込ページよりお申込みください。

(右記QRコードからもお申込みいただけます。)

※当選された方への連絡はございません。

落選の方のみ12月9日(月)までにメールで結果通知いたします。

お子様クラス専用



成人クラス専用



申込結果等の連絡はnoreply@graffer.jpからメールが届きます。

あらかじめ@mail.graffer.jpのドメイン指定受信

②受付での申込(成人クラスのみ)

・館内にあります「プール教室申込書」にご記入の上、ご提出ください。

(本人または保護者直筆)

※当選された方への連絡はございません。

落選された方のみ12/8~12/9頃にお電話でご連絡します。

●定員を超えた教室は抽選となります。

抽選となった教室につきましては館内ならびにホームページにてご案内いたします。

●市外の方もお申込み可能ですが、市内在住の方が優先となります。

■ 入金期間 ■

12月10日(火)~12月22日(日)21:00まで

・館内の「プール教室入金チェック表」にご記入の上、総合受付にてご入金ください。

・現金、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済がご利用いただけます。

・受講料は事前に一括でのお支払いとなります。

トラブル回避の為、受講料のお支払いはご本人(同居のご家族)が行ってください。

・上記期間中にお支払いが確認できない場合は、キャンセル扱いになりますので予めご了承ください。

※ご入金後のキャンセルはお受けできません。また、欠席された場合の振替・返金はございません。予めご了承ください。

■ 二次募集・キャンセル待ち ■

募集開始 2024年12月10日(火)10:00~

・二次募集対象クラスは、多摩スポーツセンターのホームページでお知らせいたします。

・受講料をご持参の上、総合受付にてお申込みください(先着順)。お電話/ハガキ/Webでの受付はございません。

・申込人数が定員に達した教室はキャンセル待ちが可能となります。

■教室開催日/全10回

成人夜のみ全9回

2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
						1
2	3	4*	5*	6*	7*	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*2/4~2/7は成人夜クラスのみ休講

WEB申込のみ対象

【お子様対象の教室/全10回】 開催曜日/火・水・木・金 受講料/16,500円(税込)

教室名	対象	教室内容	開催時間	定員 (各曜日)
キッズ	満4歳～小学1年生	楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導き、クロール・背泳ぎの指導を行います。	15:30～16:20	20名
ジュニア①	小学1年生～3年生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	16:30～17:25	30名
ジュニア②	小学4年生～中学生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	17:30～18:25	25名

WEB申込、受付申込対象

【昼の成人向け泳法教室/全10回】 対象：15歳以上(中学生を除く) 受講料：16,500円(税込)

	教室内容	開催曜日	開催時間	定員 (各曜日)
シニアスイミング *概ね60歳以上対象	水慣れ(水中歩行・水中運動)からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	11:30～12:25	20名
昼の水泳教室	水慣れ(水歩行・水中運動)からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	13:30～14:25	20名

【夜の成人向け泳法教室/全9回】 対象：15歳以上(中学生を除く) 受講料：14,850円(税込)

教室名		教室内容	開催曜日	開催時間	定員 (各曜日)
夜の水泳教室	初級	ある程度泳げる方を対象に、クロール・背泳ぎの指導を行います。	水	19:30～20:25	10名
	初心者～ 中上級	水慣れ(水中歩行・水中運動)からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	木		20名
	中上級	クロール・背泳ぎの矯正指導及び平泳ぎ・バタフライの指導を行います。クロール・背泳ぎが25m泳げる方が対象です。	火・金		10名

*2/4(火),2/5(水),2/6(木),2/7(金)は、夜の水泳教室は休講です。

【昼の成人向けファン系教室/全10回】 対象：15歳以上(中学生を除く) 受講料：16,500円(税込)

アクアムーブメント	水中歩行など緩やかな動きから、バランス能力の向上を目指します。関節疾患や水が苦手な方も大歓迎です♪	火	10:30～11:25	16名
アクアエクササイズ	アクアヌードルなどの教材器具を使い、楽しく身体を動かしましょう♪	水	10:30～11:25	16名
アクアピクス	水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽にあわせて楽しく動きましょう♪	金	10:30～11:25	20名

2024年度 第4期 プール教室参加要項

受講者カードは、教室初回プール受付にてお渡しいたします。次回よりご記名いただきお持ちください。

受付・入場時間	（大人）教室開催時間の30分前 （子供）教室開催時間の15分前 【（大人）30分前・（子供）15分前に入ることとはできません。】
集合場所	プールサイド所定の場所（お子様はコーチの誘導がございます。）
持ち物	・水着 ・スイムキャップ ・タオル・タオルキャップ等、タオルを入れるビニール袋 ・ゴーグル（必要な方） ※お子様は持ち物には必ずお名前をご記入ください
キャンセル	お申し込み後のキャンセル（返金）はできませんのでご了承下さい
諸注意 <small>（成人・子ども共通）</small>	<ul style="list-style-type: none"> ・当日、発熱等体調がすぐれない場合は無理をせずお休みしてください。 ・あくまでもご自身の健康を考慮して、無理せずご参加ください。 ・来館時、館内ではマスクの着用及び手指消毒は、ご自身の判断でお願いいたします。 ・館内では大声での会話など周囲へご配慮いただくようお願いいたします。 ・ロッカー（100円鍵式）は必ず鍵を掛けてご使用ください。鍵を掛けずにロッカーを使用することは出来ません。また、鍵を紛失した場合は有償となりますのでお気を付けください。 ・バスタオルで体をふいてから更衣室へお戻りください。 ・教室開始5分前には着替えとお手洗いを済ませ、指定の場所へお越しください。 ・交通機関等の影響や天候の変化により、止むなく急に中止となる場合があります。予めご了承ください。 中止の場合は、ホームページトップ画面の【お知らせ】欄でお知らせいたします。 また、お電話でのお問い合わせも可能です。 http://www.tama-sports.net/ ・教室が日程通りに終了しない場合、予備日に振替をする事があります。 その際、受講料等の返金はいたしません。 ・万一の事故に備えて、スポーツ傷害保険制度に加入しておりますので、事故発生時には至急担当職員にご連絡ください。 ※後日連絡いただいても、保険料が支払われない事がありますのでご注意ください。 ・靴棚ご利用時の紛失・盗難等、当館は責任を負いかねますので、ご了承ください。 ・ご来館時は他の各諸室には入室しないようお願いいたします。 ・カメラ、ビデオでの撮影はご遠慮ください。 ・小さなお子様をお連れの方は、お子様から目を離さないようお願いいたします。 キッズスペースでのお子様同士のトラブルが多発しております。 また、プール諸施設内を走る行為等は思わぬ怪我をしたり、他の利用者との事故やトラブルの原因となりますので利用マナーを遵守いただきますようお願いいたします。 ・巡回バスの利用は無料です。

<p>諸注意 (子ども)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>更衣室内には、保護者の方の1名のみ同伴できます。</u> ・ 出来るだけお子様ご自身でのお着替えをお願いいたします。また、プール更衣室以外でのお着替えはおやめください。教室終了後は速やかに着替えを済ませ退出をお願いいたします。 ・ お子様の教室では、シャワーはプールサイド設置のシャワーを使用します。 ・ ロッカーを使用しないお子様は、プールサイドに荷物をお持ちください。鍵をかけずロッカーを使用する行為はお断りさせていただいております。 ・ 持ち物にはお名前をご記入ください。(特にゴーグルやスイムキャップ)紛失時の確認にも必要となります。 特に、お子様の場合はスイムキャップの全面に書いていただくと、コーチがお名前を呼びやすくなります。 ・ <u>タオルはお名前を書いたビニール袋に入れてプールサイドへお持ちください。</u> ・ 教室の見学は2階ギャラリーをご利用ください。(1階での見学はできません。) ・ その他、危険性があると判断した場合、職員や指導員より参加者の方に注意させていただく場合がございます。
<p>・ 退出時間</p>	<p>お子様は教室終了後、速やかに退出して下さい。</p> <p><u>大人の方は教室終了後、30分以内に退出をお願いします。</u></p>

みなさまが、安心・安全にご利用いただけますようご協力をお願いいたします。