

親子水泳教室 (OY) のご案内

◆ クラス内容 ◆

曜日	時間	クラス表記	レッスン時間
土曜日	12:15 ~ 13:00	OY6	45分
日曜日	12:45 ~ 13:30	OY7	45分

【対象】 2歳～小学3年生

【併用】 親子水泳教室と、お子様の年齢に合ったクラスの併用が可能。(月8回)

＜例＞ OY(月4回) + J1(月4回) = 月8回(週2)練習

★月4回(週1)練習でのご提供はしていません。

◆ レッスン内容 ◆

【親子水泳とは…】

ご家族の方がコーチとなり、お子様へ泳ぎを教えるクラスです。親子1対1でのレッスンなので、お子様に合った個人個人のレッスンを行なうことができ、しっかりと泳ぎを身につけることができます。泳ぐことを中心にしてコミュニケーションを図り、達成感を得ながら親子共々成長していきます。コーチがご家族の方にアドバイスをしながら行なうので、安全に楽しく上達することができます。

【1時間の流れ】

(10分) 水慣れ(親子のスキンシップを図りながら、遊び感覚でウォーミングアップを行なっていきます。)

(30分) レッスン(指導のアドバイスを聞きながら、お子様に教えていきます。)

(5分) フリータイム(親子の自由時間。出席確認等も行なっていきます。)

【クラス目標】

クロール25m • 背泳ぎ12m

【レッスンの特徴】

子供1人に対して、大人1人での参加です。

◆ 持ち物 ◆

水着(自由)・帽子(自由)・体を拭くタオル・オムツ(必要なお子様のみ)・ゴーグル(必要な方のみ)

出席ファイル(ロンド指定)※フロントにてご入会時、紛失、更新時にご購入ください。(税込550円)

★持ち物には、お名前を必ずご記入ください。

◆ プールに来た時の動き ◆

①スイミングフロントにて、会員カードをカードリーダーへ通します。

②フロント前に掲示している出席表にお子様の名前を記入します。

(この表で、出席確認をしますので記入漏れのないようお願いいたします。)

③スイミングのロッカーにて着替えを行い、1階プールへ階段を降りていきます。

(レッスン開始10分前(日曜日は5分前)になつたら1階プールへ移動します。)

④1階プールに着いたら、持ち物(タオル等)をドライサウナに置きます。

親子水泳教室の前の時間でも、プール終了後に子供たちがサウナを使用します。

濡れてしまう恐れのあるものは、予めビニール袋などに入れておいてください。

⑤レッスン終了後は、各自サウナでしっかりと温まるようお願いいたします。

★コインロッカーのカギは、1階プールにあるキーボックスでお預かりいたします。

★メガネをかけてプールに入る際は、「メガネバンド」が必要となります。

持参するのを忘れてしまった際は、スタッフにお声をお掛けください。

★親子水泳では浮き具を身に着けませんので、移動の際等お子様から目を離さないよう
ご注意ください。

★水質を良好に保つため、お化粧を落としてからプールに入るようにしてください。

★紛失や破損・危険防止のため、ネックレス・ピアス・指輪・時計等の貴金属類は必ず外してください。

★貴重品等の管理を徹底するためにも、100円リターン式コインロッカーをご利用ください。