

## 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( Rond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にお願いいたします。）

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）になったら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。