

## パロマ瑞穂スポーツパーク【水泳教室】に関するご案内

この度は、パロマ瑞穂スポーツパークのスポーツ講座にお申込みいただきまして、ありがとうございます。  
お申込みいただきました講座に関して、下記のとおりご案内いたします。

### ①開催日時

- 水曜日 ①9/10 ②9/17 ③9/24 ④10/1 ⑤10/8 ⑥10/15 ⑦10/22 ⑧10/29 ⑨11/5 ⑩11/12
  - 女性A教室 11:00～12:30      ○ スイム&ウォーキング教室 13:30～14:30
  - 幼児教室 15:15～16:15      ○ 小学生A教室 16:45～18:15      ○ 一般教室 18:30～20:00
- 木曜日 ①9/11 ②9/18 ③9/25 ④10/2 ⑤10/9 ⑥10/16 ⑦10/23 ⑧10/30 ⑨11/6 ⑩11/13
  - 女性B教室 11:00～12:30      ○ 小学生B教室 16:45～18:15
- 土曜日 ①9/13 ②9/20 ③9/27 ④10/4 ⑤10/11 ⑥10/18 ⑦10/25 ⑧11/1 ⑨11/8 ⑩11/15
  - 幼児土曜A教室 9:15～10:15      ○ 幼児土曜B教室 10:45～11:45

### ②持ち物

- 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル・ロッカー代（小型：10円／大型：20円）
- \* おむつを着用の場合、水泳用おむつの上に水着を着用ください。水泳用おむつのみでの入水は不可となります。
  - \* アクセサリー類、腕時計等は外してご入水ください。
  - \* お化粧品は落として入水ください。
  - \* プールサイドへの飲食物の持込みは不可となります。
  - \* ウォーキング参加で、めがねで入水される方は、めがねバンドを装着してご入水ください。
  - \* 幼児・小学生クラスにご参加のお子さまは、キャップへのお名前記入にご協力をお願いいたします。（キャップの額部分の裏側に記入でもご協力いただけますと、講師の指導に役立ちます。）

### ③スクール参加の流れ

<お申込み>

- 申込書を提出いただけます。      \* 緊急連絡先は、ご本人以外でお願いいたします。
- 受講料をお支払いいただけます。      \* ご申告の泳力は、クラス分けの参考にさせていただきます。
- \* レッスン初日に会員カードをお渡しいたします。 2回目以降のご参加時は、会員カードをご提示ください。

<当日の受付>

- 幼児クラスは10分前、その他のクラスは15分前よりプールサイドへの入場を開始いたします。
    - \* 受付にて、会員カードをご提示ください。（2回目以降）
  - 更衣室が大変込み合いますので、譲り合ってください。
    - \* 更衣室は、スクール専用ではありません。
    - \* レッスン開始までに更衣・トイレなどをお済ませください。
    - \* 着替えのサポートが必要な場合は、多目的更衣室をご利用ください。
    - \* 欠席される際は、レッスン開始時間までにご連絡をお願いいたします。
- 【事務局】パロマ瑞穂スポーツパーク宿泊研修棟 TEL：052-836-8210 \*お電話窓口 9：00～21:30

### ④進級表について（幼児／小学生クラス）

幼児・小学生の各クラスにおいて、進級表を用いた教室運営を行います。  
講座最終日を進級テストの日と設定いたします。  
\* 最終日に欠席をされることが予めお分かりの方は、事務局までお申し出ください。  
進級表の活用に関しましては、別紙をご参照ください。

#### ★スクールの中止について★

施設や講師の都合によりスクールが中止になった際には、順次ご連絡をいたします。  
また、瑞穂LOOP-PFIホームページ、公式Xにて情報発信をいたします。

▼ホームページ



▼X



#### ★スクールご参加にあたって★

ご自宅で検温、体調確認をされてからのご来場にご協力をお願いいたします。  
37.5℃以上の発熱、体調不良、インフルエンザ等感染の拡大を恐れる場合は、  
スクールへのご参加・ご来場をご遠慮いただきますようお願いいたします。

株式会社 瑞穂LOOP-PFI

パロマ瑞穂スポーツパーク宿泊研修棟  
名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68-1  
TEL：052-836-8210

## ■ 進級表について ■

- 進級基準カードは、最終日のテスト終了後に結果を記入して更衣室前の受付にてお渡しいたします。
- 進級基準の全ての項目を合格で、次の級に進級となります。  
\*飛び級制度はございません。(何らかの理由がある場合は、事前に事務局へご相談ください)
- テストの際は、プールサイドでの待機時間が生じます。待機時間は、タオルを羽織るなどしてお待ちいただきます

### < 進級表 >

級	テスト項目
カ	頭を全部入れて潜ることができる／元氣よくコーチのところにジャンプができる
アカ	鼻からブクブクができる／呼吸を10カウント止めることができる
ラカ	クラゲ浮きから伏し浮きができる
イカ	けのび浮き 10秒もしくは5m／面キック5m
18	けのびキック7m／板キック12.5m
17	板キック25m／板面キック12.5m
16	背面キック 12.5m
15	ロール12.5m (ストローク有)
14	面かぶりクロール (息継ぎなし) 7m
13	片手クロール 12.5m
12	クロール 12.5m
11	クロール 25m
10	背泳ぎキック 25m
9	背泳ぎ 25m
8	平泳ぎキック 12.5m 2回キック1回息継ぎ板有 (キック練習)
7	平泳ぎキック 25m顔上げて板有 (キック強化)
6	平泳ぎキック 25m 1回キック1回息継ぎ板有 (タイミング)
5	平泳ぎ 25m
4	バタフライキック 25m
3	バタフライ 12.5m
2	バタフライ 25m
1	100m 個人メドレー