

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

- 日程 ①7/28 ②7/29 ③7/30 ④7/31
- 9:00～10:00

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。
 - * プールサイドへの飲食物の持込みは不可となります。
 - * 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。
- * 自己都合での途中退会や休会による受講料の返金はいたしません。

<当日の受付>

- 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、譲り合ってご利用ください。
* 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

- * 夏休み短期集中水泳教室では、進級テストの実施は行いませんが、クラス分けの際の目安として使用いたします。
- * 進級表の内容に関しましては、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ホームページにて情報発信をいたします。

▼ホームページ



★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する恐れがある場合は、
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 ■

- ※ パロマ瑞穂スポーツパークのクール制（第1期・第2期・第3期）水泳教室において使用している進級表になります。
- ※ 夏休み短期集中水泳教室では、進級テストの実施は行いませんが、クラス分けの際の目安として使用いたします。

<進級表>

級	テスト項目
加	頭を全部入れて潜ることができる／元気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
ウコ	クラゲ浮きから伏し浮きができる
ルカ	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