

2017年度第Ⅱ期水泳教室要項

【クラス概要】

クラス名	指 導 内 容
ビギナー	初心者を始め多くの人になじまれているクロールの正しい泳法の基本を指導します。バタ足、手の動かし方、呼吸法と段階ごとに一つ一つ詳しく指導します。
クロールA	より大きな推進力を得る水の掻き方やリカバリー時の過度の力みや緊張の抜き方など、美しく泳ぐフォームを指導いたします。
クロールB	泳力の向上を目的に効率良く泳ぐためのストロークとターンを中心に、楽に長く泳ぐポイントを繰り返し指導します。
平泳ぎ	平泳ぎの基本である、身体をできるだけ水平にした状態での、手のかきとキックを重点的に指導します。そのほか、呼吸の仕方、スタートやターンの仕方などの、正しい方法やコツを指導します。
バタフライ	スピードの原動力を足より腕におくバタフライの泳ぎ方を腕と足のバランスやタイミング、呼吸の仕方などの正しい泳ぎ方の基本を指導します。
スイム	4泳法をマスターされた方を中心に各泳法の更なる技術向上と泳力・体力の向上を目指し指導いたします。

※背泳ぎは、すべてのクラスでレベルに合わせて練習いたします。

【クラス割】

	10時30分	11時30分
火曜日	ビギナー	クロールB
	クロールA	スイム
水曜日	クロールB	バタフライ
	平泳ぎ	スイム
木曜日	クロールB	ビギナー
	スイム	クロールA
金曜日	クロールA	クロールB
	平泳ぎ	バタフライ
土曜日	スイム	クロールA
定 員	各時間とも15名	

【受講料・登録料】 ※税込

週1回	週2回	週3回	登録料(初回のみ)
¥23,760-	¥35,640-	¥46,332-	¥2,160-

【日程表】

	9月			10月					11月			計		
火		12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	11
水		13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	11
木		14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	11
金	8	15	22	29	6	13	20	27		休	10	17	24	11
土	9	16	休	30	7	14	21	28		4	11	18	25	11

☆開講日・・・9月8日（金） 最終日・・・11月25日（土）

☆休講日・・・9月23日（土）、11月3日（金）

☆2017年度第3期申込開始・・・11月21日（火）～※予定

【教室について】

- ①各クラス申込みが5名以下の場合、開講を中止させていただきます。
- ②スクール開講後のキャンセル返金は、一切申受けできません。
- ③水着は特に指定しておりません。動きやすいものをご用意ください。
キャップは必着となります。お忘れの際は、いれキャップをご利用ください。
ゴーグルの使用は自由です。各自でご用意ください。
- ④体調の悪い時は無理をせず、練習中も何かありましたら担当のコーチに申し出てください。更衣室までの通路に血圧計がありますのでご自由にお使いください。体調や練習の効果を知る目安になります。
- ⑤浴室・サウナを利用される際にはマナーを守ってご利用ください。
また、水着や下着等の洗濯や乾燥は絶対にお止めください。
- ⑥欠席される場合はご面倒ですが、ヴィータまでご連絡をください。
- ⑦継続システムにより今年度（来年の3月まで）は、続けてご参加いただけます。
お忘れの無い様にしてください。

【次回の申込みについて】

- 1期から入会された方は希望により2期・3期の継続権利を有します。
- 2期から入会された方は希望により3期のみ継続権利を有します。
- 3期からの入会者及びそれ以前に入会された方は、すべてこの期限です。
- 次年度（2018年度）の第1期へ続けて受講を希望される方は、
新規受講生の受付と同時に申込みいただきます。
- 継続権利とは現在受講のクラスへ、引続き受講申込みをされることを指し、
泳法・曜日・時間の何れかを変更しての申込みは含みません。

【キャンセルについて】

届出日により、下記のキャンセル料が掛かります。予めご確認の上、お申込みください。

開講7日前まで	6～2日前	前日	当日
無料	受講料の30%	受講料の50%	全額

ホテル阪急エキスポパーク ウエルネスクラブ ヴィータ
TEL 06-6878-3401