

■ 持物 ■

- ・水着（学校で使っているもので可能）、キャップ、ゴーグル、タオル
- ※必ずお持物にお名前をお書きください。

■ 当日の流れ ■

1. レッスン開始時刻20分前からスイミングフロントにて受付開始
2. 着替えを済ませ、プールサイドへ移動。全員揃ったら体操をして練習スタート
※保護者様は一度ギャラリーへ移動をお願いします。
3. レッスンはお子様の泳力によって、補助具を変えて実施いたします。
※水深調節の赤台を入れます。床から水面まで約70～80cmになります。
4. レッスは50分間。今回の目標達成に向けて頑張りましょう。
※レッスン開始20分後～プールサイド見学ができます。
※見学開始時刻になりましたらキャストからご案内いたします。
5. レッスン終了後、シャワーを浴びてコーチと一緒にロッカーへ戻ります。
6. レッスンコーチから今日の様子をご説明いたします。



広いプールで楽しみましょう♪

■ 持物 ■

・運動できる服装、うち履き用シューズ、タオル、水分補給用飲み物

※必ずお持物にお名前をお書きください。

■ 当日の流れ ■

1. レッスン開始時刻20分前から子どもフロントから来場いただき

4階アリーナにて受付開始

2. 準備が終わり次第アリーナにてお待ちください。

※保護者様もその場で見学いただくか、ギャラリーでお待ちください。

3. レッスンは50分間。今回の目標達成に向けて頑張りましょう。

4. レッスン終了後、レッスンコーチからご案内等させていただきます。

5. 個別の質問ありましたら承り終了となります。

(お話の終了目安はレッスン後約30分いただきます)



運動を楽しみましょう♪