

STAIR *swimming school*

成人コースのご案内



水泳は、小さなお子様からご年配の方まで、幅広い年齢層の方々が生涯楽しめるスポーツのひとつです。健康づくりのため、また、趣味のひとつとして…一緒に水泳を始めてみませんか？

「泳げない」「浮かべない」といった方でも大丈夫。ステアでは、泳力に合わせたクラス設定をおこなっておりますので、段階的に無理せず練習することができます。

仲間と一緒に楽しく水泳を学んでいきましょう！

1. 成人コースの実施時間

毎週 **木・金** 曜日

午後 1 時 30 分から 1 時間練習をおこないます。

- ※ 泳力別にクラス設定をおこなうため、曜日の指定はできません。
- ※ ご不明な点は受付カウンターまたは指導員までお問い合わせください。

2. 成人コースの対象

成人コースの実施時間に参加できる方。

3. 成人コースの開催日程

成人コースは、『初級基礎コース(A・B 級)』、『応用コース(平・バタコース、泳力向上コース、健康水泳コース)』の 2 コースに分かれており、週 1 回の練習を年間 5 期(8 週 8 回で 1 期)に分割しておこなっております。

※5 月ゴールデンウィーク、年末年始、3 月水の入換え期間中は練習をお休みいたします。

4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	翌 1 月	翌 2 月	翌 3 月
第 1 期		第 2 期		第 3 期		第 4 期		第 5 期			

4. 成人コースのお申込み

お申込みは随時受け付けております。ステア受付カウンターにて、申込み用紙に必要事項をご記入ください。

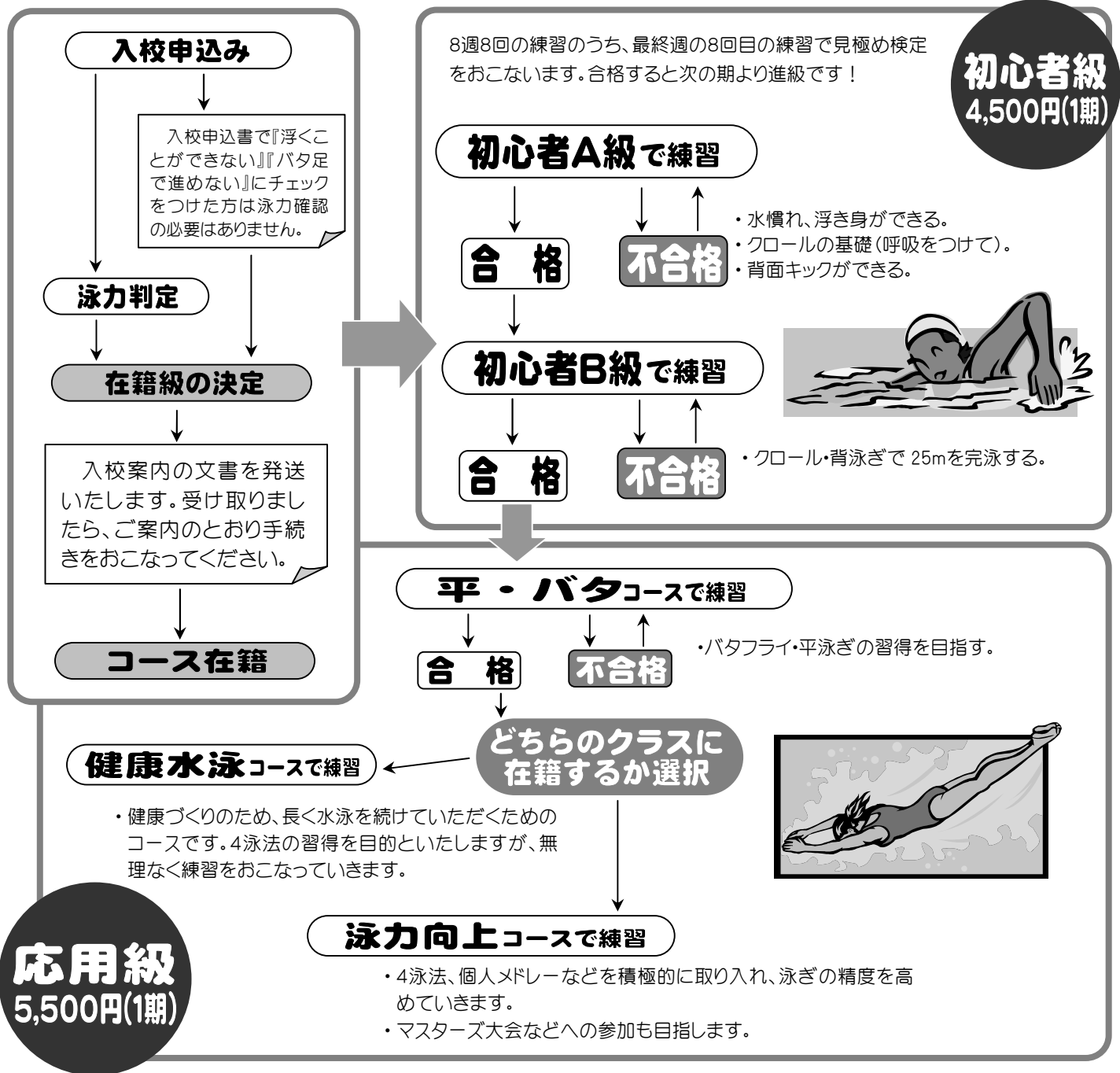
- ※ 期の途中からの入校はできないため、入校まで多少のお時間をいただく場合がございます。
- ※ お電話でのお申込みは受け付けておりません。お手数ですが、窓口までお越しください。

5. お申込みいただいた方の『泳力確認』について

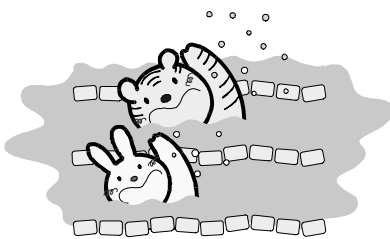
泳力別のクラス設定をおこなっているため、水泳経験者の方・水に慣れている方の場合は入校前に泳力を確認させていただいております。都合の良い日時をお申し付けください。

- ※ お申込み用紙の泳力確認欄で、「浮くことができない」「クロールで進むことができない」にチェックをつけた方は自動的に「初心者 A 級」からのスタートとなりますので、『泳力確認』の必要はございません。

6. 『申込みから在籍』、『在籍後の進級の流れ』について



7. スポーツ障害保険の加入について



万全を期して実施しておりますが、万が一のケガ・事故に備え「スポーツ障害保険」に必ずご加入していただいております。

年額…1,850円(65歳以上1,000円)
※翌3月31日までの掛け捨てです。

※各コースとも定員がございます。お早めのお申込みを! ご不明な点は気軽にお問合せください。

紋別市健康プール STAIR <ステア>

紋別市元紋別11-5 tel◆0158-23-9400 fax◆0158-23-9800 HP◆<http://stair.p-kit.com/> mail◆stair@rouge.plala.or.jp

