

# 健康水泳木曜午後受講のみなさんへ

## 〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 『教室会場』・・・「50m温水プール」です。
- 2 『受付場所』・・・温水プール受付窓口です。来館時はマスクを着用してください。  
入場は15分前からです。
- 3 『出席の手続き』・・・健康チェックカードの提出をお願いします。
- 4 「身体の調子の悪い時」は、無理をしないでください。  
また、「受講中に身体に変調をきたした時」はすぐ中止するか講師にお知らせください。
- 5 当協会ではスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けておりますが、万一事故が起きた場合は、応急処置と給付手続きを除いて一切の責任を負いかねますので無理をしないで、ケガのないよう十分ご注意ください。  
補償制度の内容については別紙「スポーツ・レクリエーション傷害補償制度のおしらせ」をご覧ください。
- 6 貴重品・バッグ等の荷物の保管については十分にご注意ください。  
なお、コインロッカー（100円リターン式）もあります。
- 7 次の場合、教室は変更または中止いたします。  
(1) 名古屋市において暴風警報等発令中、または教室開始の2時間前までに暴風警報等が解除されなかった場合。  
(2) 震災・事故、その他教室の開催が困難な特別の事情がある場合。
- 8 お申し込み後は、原則として本講座・教室の申し込み契約を解除できません。  
また、納入された受講料等は原則としてお返しできません。
- 9 指導員が都合により、予告無く変更される場合がございますのでご了承ください。
- 10 教室終了後に続けて練習したい場合は、再度入場料のお支払いが必要です。
- 11 駐車場は普通車1回につき500円（お得な回数券《11回 5,000円》・《25回 10,000円》・《50回 15,000円》・《50回（10回×5枚入りで分けられる）15,000円》もあります）です。満車になる場合もありますのでご注意ください。なお、周辺道路は駐車禁止です。
- 12 教室開催時において、換気の実施・受講者の健康状態の確認等、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとらせていただきます。



## 日本ガイシアリーナ

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-5

TEL(052)614-6211・FAX(052)614-6215

<http://www.nespa.or.jp/shisetsu/pool/>

### 【指定管理者】

名古屋市総合体育館NK共同事業体  
(代表団体:公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会)  
<http://www.nespa.or.jp/>



携帯サイト URL

## ◆服装等について

- 1 水着及び水泳帽子を着用してください。
- 2 先生にわかるように水泳帽の正面に名前を書いてください。
- 3 プールに入る前に化粧を完全に落としてください。
- 4 腕時計・アクセサリー類をはずしてください。

## ◆指導内容 (木曜日・13:30～15:00)

| 回  | 開講日    | 内 容                |
|----|--------|--------------------|
| 1  | 9月 8日  | 腰かけキック、水慣れ、壁キック    |
| 2  | 9月15日  | 蹴伸び、壁キック、板キック      |
| 3  | 9月22日  | 蹴伸び、板キック、面かぶりキック   |
| 4  | 9月29日  | 面かぶりキック、ノーブレクロール   |
| 5  | 10月 6日 | 面かぶりキック、ノーブレクロール   |
| 6  | 10月13日 | ノーブレクロール、背面キック     |
| 7  | 10月20日 | 呼吸付クロール、背面キック      |
| 8  | 10月27日 | 呼吸付クロール、背泳スイム      |
| 9  | 11月10日 | クロールスイム、背面キック      |
| 10 | 11月17日 | 総合練習、クロールスイム、背泳スイム |

※ここに記載されている指導内容は標準的な目安です。

実際は、受講者のみなさまの泳力に応じたグループ分けを行い、指導いたします。

## ◆講師：名古屋市水泳連盟指導員

※教室開催時において、換気の実施・受講者の健康状態の確認等、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとらせていただきます。

更衣室での滞在時間を減らすため、可能な限り、ご自宅で着替えを済ませてから、来館してください。

密集を避けるため、開（閉）講式は省略させていただく場合があります。

体調不良の場合、教室途中でも参加を見合わせていただく場合があります。

更衣室の混雑を避けるため、グループごとに時間をずらして教室を終了する場合があります。

