

2024年度 水中ウォーキング教室のしおり

I. 会費について

- 1 水中ウォーキング教室参加者 650円/1回
- 2 参加費は3か月分一括振り込みです。3か月分を前納してください。
 - ・4～6月(8回)5,200円
 - ・9～11月(7回)4,550円
 - ・1～3月(7回)4,550円9-11月分は8月26日～31日の間、1-3月分は12月16日～21日の間に、下記の協会指定口座にお振込みください。振込手数料は、自己負担になります。一度納入された会費は、お返しできませんのでご了承ください。
- 3 会費の振込み口座
金融機関名：ゆうちょ銀行 口座名：小平市水泳協会
★ ゆうちょ銀行から振り込みの場合
記号 10120 口座番号 72324241
★ 他の金融機関から振り込みの場合
店名 〇一八（ゼロイチハチ）※店番 018 預金種目：普通 口座番号 7232424

【振込の際の注意事項】

振込者名（ご依頼人名）は必ず **教室参加者名** でお願います。
通帳(口座名義人)が参加者でない場合は、特にご注意ください。

※振込の際、参加教室が分かるように下記の例のように、名前の前に**教室別の2桁の数字**を入れてご記入・ご入力をお願いします。

(例)水中ウォーキング教室申込の、山田太郎さんの場合の **2桁の数字**および**参加者名**
水中ウォーキング教室は(55)です。 → **55 ヤマダ タロウ**

II. 同意書について

申込時にHPからいただいた同意書について、内容に変更がありましたら変更届を提出してください。届け出用紙は指導員からお受け取りください。

特に緊急時の連絡先やアドレスに変更があった場合は、必ず提出してください。

III. ケガと傷害保険について

教室会員は、傷害保険に加入しています。

教室内でケガをして通院・入院した場合は見舞金が支給されます。

なお、プールへの往復については対象外となります。

教室内でケガをした場合は、その場で必ず担当指導員にお申し出ください。

IV. ケガと責任について

教室内でケガをした場合は、応急処置をいたします。なお、指導員の過失以外の事故は

責任を負いかねますので、教室参加者の皆様は充分にご注意ください。

V. 教室参加時の注意事項

1 家を出る前に

- ① 「今、水泳をしてよい健康状態か」ご自分で確かめてください。
- ② 直前の食事はひかえてください。(少なくとも1時間前には済ましてください)
- ③ 水着、プールキャップ、ロッカー代10円、タオル等、忘れ物に注意しましょう(2日目からは参加証も)。

2 入場

- ① 初日の集合時間は開始15分前です。2回目からは、定刻の開始時間(更衣室入場時間)に合わせてご来館ください。早く来られてもお待ちいただくこととなります。
- ② 水協受付は、体育館3階エレベータ前です。初日は、お名前を伝えて参加証をお受け取りください。すでにお持ちの方は、持参してください。なお、必ず毎回お持ちください。2日目からの受付はありません。定刻時間に更衣室にお入りください。
- ③ プール用マスクの着用は任意です。なお、指導員は指導員用プールマスクを着用することがあります。
- ④ 館内では、緊急時以外は大きな声を出さないでください。
- ⑤ 水分補給用の、ペットボトル等蓋付きの物は持ち込み可。所定の位置に置き、飲む事。
- ⑥ 必ず参加証をプール受付で見せてから更衣室へお入りください。更衣室から出る時も同じです。(プール受付が、一般の方が教室参加者か区別をするため)

3 更衣室で

- ① 指輪(リングは除く)・ネックレス・イヤリング(ピアス含む)・コンタクトレンズ・タオル等はロッカーへ入れてください。
- ② ロッカーは、10円玉を入れ、必ず鍵をかけてください。(盗難防止)
貴重品は持ち込まないようお願いいたします。もし持ってきた場合は、更衣室入口の貴重品用ロッカーをご利用ください。
- ③ 鍵はバンドの内側に納め、腕にはめてください。(ケガ防止)
- ④ シャワールームでの着替えは、待っている方への迷惑になるのでご遠慮ください。
- ⑤ シャワーを浴びずにプールサイドにプールキャップ、ロッカーのカギをお持ちください。
- ⑥ プールキャップの前面に、必ず氏名を記入して使用してください。

4 水泳練習

- ① 準備体操(一斉)の後、プールキャップを脱いでシャワーを浴びてください。
- ② 化粧を良く落としてください。(水をきれいに保つため)
- ③ 腰洗い槽を通過してプール内に入ってください。
- ④ プールサイドは走らないでください。(ケガ防止)
- ⑤ コースロープにつかまらないでください。
- ⑥ 教室の前後や、途中での水分補給をしてください。蓋付きの飲み物は持ち込み可。
- ⑦ ジュニア教室会員は、採暖室の使用はできません。
- ⑧ 練習中、寒気などで体調を崩された時は、指導員にお伝えください。
- ⑨ 休憩時間以外に、トイレへ行く時や早退する時は、指導員にことわってください。
- ⑩ 練習中は、すべて指導員の指示に従ってください。(事故防止のため)

5 練習の終わった後

- ① うがい・シャワーを充分にしてください。

- ② 頭をよく拭いてください。(特に冬は暖かくして帰る)
- ③ 耳に水が入ったときは、指でかき出さないでください。

6 退場

- ① 決められた時間内に更衣室を出てください。
- ② 更衣室を出るときは、プール受付に「参加証」を見せて退室してください。

7 その他

- ① 欠席の連絡は不要です。体育館へは電話連絡しないでください。
病気等で長期に欠席する際は、水協電話 042-347-7319 か、
・水中ウォーキング教室 kodairaswimschool@gmail.com
上記の水協メールアドレスに連絡してください。
- ② 教室についてのお問い合わせは、上記の水協電話か水協メールアドレス、担当指導員に連絡してください。
- ③ 退会手続きに関して
所定の退会届に必要な事項を記入して、担当指導員に提出してください。
下記 URL から退会手続きが可能です。
<https://mailform.mface.jp/frms/kodairaswim/r698yqge08i8>
- ④ 体育館駐車場が狭いので、なるべく自家用車はご遠慮ください。

VI. その他

- 1 他の参加者に対する迷惑な行動やグループレッスンに支障を及ぼす方は、参加を取りやめて頂くことがあります。
- 2 緊急時にプール管理者から参加者名簿の提示を求められた場合は、提示又はコピーを提出し、緊急時の管理を徹底しますのでご了承ください。