

短期講習会『集中レッスン』ご参加にあたり

YMCA リーダーとのお約束

- ▼YMCAに来る前
 - ・ 食事はプログラム開始1～2時間前にすませましょう。
 - ・ つめは切っておきましょう。
- ▼練習をしているとき
 - ・ リーダーとのお約束は必ず守りましょう。
 - ・ 具合が悪くなったらすぐにリーダーに言いましょう。
- ▼練習が終わったら
 - ・ ぬれた身体や汗はよくふいて着替えましょう。
 - ・ 寄り道をしないで家に帰りましょう。
 - ・ 忘れ物をしないようにしましょう。

- ・ 欠席される場合は、YMCAまでご連絡ください。
- ・ 不測の事態が生じた場合、クラス実施の可否は必ずお問い合わせください。
これらの事由により休講する場合の振替は行いません。予めご了承ください。
- ・ **出席カードはクラス開始当日にお渡し致します。**

<持ち物>

● 持ち物や衣服には全て、名前を書いてください。

◆水泳 : 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・出席カード

※ シャワーで身体を洗ってから水着に着替えます。自宅から着用せずご来館下さい。

◆体操 : 運動できる服・上履き・タオル・水筒・出席カード

◆サッカー・テニス

: 運動できる服・タオル・水筒・帽子・出席カード
運動靴もしくはトレーニングシューズ

* 室内にて行う日もございます。

屋外用と室内用（上履き不可）
の靴をご準備ください。

<集合時間・場所>

◆水泳・体操・サッカークラス集合時間までに3F
ロビー、テニスは7Fロビーへお越しください。

<ご見学について>

お子様がレッスンに集中できるよう、クラス参観日は
設けません。ご理解ご協力のほどお願い致します。

水泳クラスの流れ

クラス開始前

- ①出席カード提出後ロッカーへ
- ②洋服をぬぐ。
- ③シャワーをあびる。
- ④水着を着る。
- ⑤プールへ移動

クラス終了後

- ①シャワールームで水着をぬぐ。
- ②シャワーをあびる。
- ③洋服を着る。
- ④3Fロビー横プレイルームで
出席カードを受け取る。