

日曜日スイミング特別講習会ご参加にあたり

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、前営業日までにYMCAまでご連絡ください。
*日曜日・休館日は電話がつながりません。
- ・ 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。

<持ち物>

水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・出席カード

● 持ち物や衣服には全て名前を書いてください。

※ 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。

※ 出席カードはクラス開始当日にお渡し致します。

▼集合・解散 クラスの流れ

[集合] クラス開始時間までに3階ロビーに集合

レッスン開始前

- ①ロッカールームで洋服を脱ぎ、シャワーを浴びます。
- ②身体と頭を石鹸とシャンプーでよく洗いましょう
- ③シャワーを浴びて石鹸をよく流してから水着を着ましょう。
- ④プールへ移動します。

レッスン終了後

- ①シャワールームで水着を脱いで、お風呂に入ります。
- ②シャワーを浴び身体と頭を洗いましょう。
- ③ロッカールームで洋服を着ます。
- ④3階ロビーで出席カードを受け取り、帰りましょう。

<ご見学について>

プール観覧席でご見学ください。

<忘れもの・落とし物について>

3Fフロントに保管いたします。保管期間は拾得日から1ヶ月間とさせていただきます。