

特別プログラム プール教室 一覧

(9月23日～10月14日開催分)

上井草スポーツセンター 教室参加にあたって

- ※空きがある場合でも当日受付はございません。
- ※現在レンタルは中止しております。
- ※開催時間には、準備体操、シャワー、退場時間も含んだ時間となります。
- ※更衣室の入場は、教室開始25分前からとなります。
- 【料金】620円 【持ち物】水着・水泳帽・タオル

開催日	曜日	教室名	時間	定員	対象
【9月】 28日	月	初めて成人水泳	9:40～10:30	9名	中学生以上
		たっぷり燃焼水中運動	10:40～11:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	9名	中高齢者対象 ※16歳以上(高校生を除く)も参加可
		ゆったり4泳法	19:00～19:50	9名	中学生以上
【10月】 5日 12日	月	元気の出るアクア	20:00～20:50	10名	16歳以上(中学生を除く)
		アクアシルバー	9:40～10:30	10名	中高齢者対象 ※16歳以上(中学生を除く)も参加可
		アクアビクス	10:40～11:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		ステップエクササイズ	12:40～13:30	9名	16歳以上(中学生を除く)
【9月】 29日	火	リフレッシュ・ウォーキング	13:40～14:30	9名	16歳以上(中学生を除く)
		水中運動	19:00～19:50	9名	16歳以上(中学生を除く)
		のんびり水中運動	9:40～10:30	10名	中高齢者対象 ※16歳以上(高校生を除く)も参加可
		初めての成人水泳	10:40～11:30	9名	中学生以上
【10月】 6日 13日	火	成人水泳：上級	11:40～12:30	9名	中学生以上
		アクアビクス	12:40～13:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		成人水泳：初・中級	20:00～20:50	9名	中学生以上
		アクアビクス	13:40～14:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
【9月】 23日	水	ゆったり4泳法	19:00～19:50	9名	中学生以上
		成人水泳：初・中級	9:40～10:30	9名	中学生以上
		初めての成人水泳	12:40～13:30	9名	中学生以上
		アクアビクス	13:40～14:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
【10月】 7日 14日	水	ゆったり4泳法	19:00～19:50	9名	中学生以上
		成人水泳：初・中級	9:40～10:30	9名	中学生以上
		初めての成人水泳	12:40～13:30	9名	中学生以上
		アクアビクス	13:40～14:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
【9月】 24日	木	リフレッシュ・ウォーキング	9:40～10:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		脂肪燃焼系アクア	10:40～11:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		成人水泳：初・中級	12:40～13:30	9名	中学生以上
		成人水泳：上級	20:00～20:50	9名	中学生以上
【10月】 1日 8日	木	リフレッシュ・ウォーキング	9:40～10:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		脂肪燃焼系アクア	10:40～11:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		成人水泳：初・中級	12:40～13:30	9名	中学生以上
		成人水泳：上級	20:00～20:50	9名	中学生以上
【9月】 25日	金	リフレッシュ・ウォーキング	9:40～10:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		脂肪燃焼系アクア	10:40～11:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		成人水泳：初・中級	12:40～13:30	9名	中学生以上
		成人水泳：上級	20:00～20:50	9名	中学生以上
【10月】 2日 9日	金	リフレッシュ・ウォーキング	9:40～10:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		脂肪燃焼系アクア	10:40～11:30	10名	16歳以上(中学生を除く)
		成人水泳：初・中級	12:40～13:30	9名	中学生以上
		成人水泳：上級	20:00～20:50	9名	中学生以上

はじめに

本事項は、日本フィットネス産業協会の「新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」に基づいて定めたものです。

以下の内容についてご理解いただき、同意の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

- ◆本人または、同居している家族が、下記内容にあてはまる場合は、保健所・医療機関等に連絡後、必ず上井草スポーツセンターへ連絡をしてください。
 - ・自主隔離（37.5度以上発熱2日連続、一定期間体調不良が続いている等）
 - ・PCR検査を予定している、またはPCR検査の結果で陽性が判明した
 - ・濃厚接触者指定を受けた
- ◆教室参加前には検温を実施し体調管理を行ってください。
- ◆館内入場時の消毒をお願いします。
- ◆館内・マスク着用のご協力をお願いします。
- ◆更衣室の密を避ける為、入退場を一時制限させていただく場合がございます。
- ◆補助の際は講師が接触してのサポートを行います。
- ◆教室前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
- ◆指導員が透明マスクを着用する場合があります。予めご了承ください。
- ◆今後も社会の動向や上井草スポーツセンター関係者から感染者が発生した場合など、状況に応じて休講となる場合があります。予めご了承ください。
- ◆施設の利用者または職員の感染が疑われる場合等、必要に応じて保健所などの公的機関へ教室参加の状況が提供される場合がございます。予めご了承ください。

ご不明な点がございましたら上井草スポーツセンターまでお問い合わせください。

上井草スポーツセンター 〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号
TEL:03-3390-5707

特別プログラム プール教室案内

(9月23日～10月14日開催分)



9月23日(水)より、成人対象のプール教室を特別プログラムとして開催をいたします。

(こども対象のプール教室は除く)

安心して教室にご参加いただけるよう、全て1回制ふらっと教室とさせていただきます。

《注意事項》

- 入場時の消毒をお願いします。
- 更衣室ご利用までにお時間を頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 更衣室の密を避ける為、衣服の下に水着を着用してのご来館にご協力をお願いします。
また、着替えが終わり次第速やかな退出をお願いいたします。
- 講師が接触してのサポートを行います。予めご了承ください。
- 教室前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
- 今後の社会状況に応じて休講となる場合がございます。予めご了承ください。
- 新型コロナウイルス対策として情報を安全に管理させていただくため、
当面はオンライン申込のみの事前受付とします。
定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。
- 電話・ハガキでの申込はできません。予めご了承ください。

《申込方法》

上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』からお申し込みください。

申込の際登録が必要となります。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。

【教室開催スケジュール】

教室開催期間	申込期間	抽選・結果発表
①9月23日～29日	9月9日～15日	9月16日以降順次
②10月1日～7日	9月9日～22日	9月23日以降順次
③10月8日～14日	9月9日～29日	9月30日以降順次

教室オンライン申込
QRコード



※今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります。

教室の詳細は中面をご覧ください