

令和4年度 国立代々木競技場女性水泳教室実施のお知らせ

◎目的 水泳を通して、水に親しみながら健康維持や体力向上を目的とし、泳力に応じたグループ指導を行います。

◎実施場所 国立代々木競技場 室内水泳場
縦50m、6コース、水深1.25m

◎実施期間	令和4年度第1期(4月～6月)	令和4年度第2期(7月～9月)
	令和4年度第3期(10月～12月)	令和4年度第4期(1月～3月)

※第2期(7月～9月)以降については、受講者が希望した場合、原則第4期まで継続受講可

◎受講料金 1期 13,200円(税込。全12回)

教室名	指導内容	実施時間	受講対象者	定員
月曜コース	・初級から中級クラスとして、水慣れ・泳ぎの基礎から4泳法(平泳ぎ、クロール、背泳ぎ、バタフライ)をマスターすることを目標とします。	10:00～11:30	18歳以上の女性	各コース 120名
水曜コース				
金曜コース				
※ 木曜コース (上級コース)	・4泳法(平泳ぎ、クロール、背泳ぎ、バタフライ)を正しく泳ぐことを目標とし、1日あたり約2,000m泳ぎます。 ※入会基準:平泳ぎ・クロール・背泳ぎ各100m以上、バタフライ50m以上泳げること。	10:00～11:30	18歳以上の女性	120名

※第1期の木曜コースについては、一般公募からの受講希望は受け付けておりません。

◎受講手続き ★受講希望書を郵送または窓口持参にてご提出ください。
★受講希望書の提出については、令和4年1月14日(金)までにご提出いただきますようお願い致します。(郵送可、1/14必着)
★各コースの上限人数を超えた場合、受講希望書を提出いただいた方の中から抽選を行い、受講者を決定致します。受講者には令和4年1月(予定)に受講手続きについての案内を行います。

◎ご注意 ★年度や期の途中での入会は状況に応じて対応致します。
★期の途中のコース変更は原則不可となります。
★申込に際しては、各自が健康チェックを受け、健康であることをご確認の上、お申し込みください。
★一旦納入された受講料は、原則返還いたしませんので、ご了承ください。
★教室内での入水時間は約1時間を想定しております。
★グループ指導となりますので、病後の回復・リハビリ等のための個別指導は行っていません。
★体力不足等のため、指導を受けることが難しいと判断した場合には、受講をお断りし、退会となる場合がありますのでご了承ください。また、グループ行動が不自由な方はご遠慮ください。
★プールは塩素で殺菌を行っています。皮膚が過敏な方はご遠慮ください。
★グループ指導のため、指導中は大きな声を発することがあります。ご了承ください。
★受講中の怪我等については、応急処置は当场で行いますが、その後の治療に係る費用はご本人負担となります。
★受講は1期ごとの更新(最長令和4年度第4期まで)となります。継続申込手続きは改めてご案内致します。

◎問合せ先 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立代々木競技場

〒150-0041 東京都渋谷区神南2丁目1番1号 TEL 03-3468-1171