

# プールプログラム参加に関する注意事項

## 【プログラム参加の整理券について】

- **備品を使用するスクールは整理券が必要です。**
  - ※備品が必要なスクールは別途プログラムをご確認ください。
  - ※整理券はクロークで配布しております。
  - ※整理券は必ず指導員にお渡しください。
  - ※整理券をお持ちでない方は、定員に達していなくてもご入場頂けません。

## 【プログラム途中参加・退出について】

- **運動効果・安全管理を考慮し、スクール開始後 15 分までにご参加をお願いいたします。**  
15 分以降のご参加は、お断りする場合がございますので、予めご了承ください。

## 【成人水泳スクール(初級・中級・上級)参加について】

- **各クラス(初級・中級・上級)のレベルに合った指導内容を提供するために、泳カレベル(下記参照)に見合ったクラスへの参加をお願い致します。各曜日時間にて同一レベルのクラスへのご参加をお願いします。**
  - (例) 初級レベルの方 = 初級クラス ○  
上級レベルの方 = 初級クラス ×
  - ※各指導員より見合ったクラスへの誘導をさせて頂く場合がございますので予めご了承ください。  
但し、下記のような場合は事前に指導員にご相談ください。都度対応させて頂きます。
    - ・コンディションが悪く当日のみクラスを変更したい。
    - ・諸事情(体力や筋力の低下・目的の変化・上位クラスへの挑戦)により一定期間クラスを変更したい。
    - ・1 回～複数回上位クラスでチャレンジしてみたい。
    - ・上記以外の内容に関するご相談。
- **安全なスクール運営の為に、泳法スクール参加時に不安な事柄がある場合は、事前に担当指導員にお申し出ください。**  
担当指導員判断のもと個別に対応させて頂きます。
- **各クラスの設定内容**

| クラス | 内容 / 目標                                      | 総距離目安                   |
|-----|--|-------------------------|
| 初級  | クロール・背泳ぎ・平泳ぎの初級技術習得<br>バタフライの導入              | 400m～600m<br>※内容により変動   |
| 中級  | クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳形習得<br>バタフライの習得                | 700m～1000m<br>※内容により変動  |
| 上級  | 各泳法の技術向上(ドリル練習含む)<br>インターバルトレーニング実施による心肺機能向上 | 1200m～2000m<br>※内容により変動 |

- ※各指導員にて情報を共有し、統一した指導内容を心懸けます。
- ※その他のプールプログラムは設定内容を確認の上ご参加ください。

## 【同日内の複数スクール参加について】

- **会員種別毎に条件を満たしていれば同日複数参加は可能です。**
  - ※但し、ご自身の体調を十分考慮してください。迷われたら指導員にご相談ください。

## 【プールエリアでの水分補給について】

●プールでの運動も汗をかいておりますので、参加前・レッスン中・参加後の水分補給をしっかりと行ってください。

※スクールはペットボトル・タンブラー・水筒のみ持ち込みができます。

## 【プールご利用に関するルール】

- 病気・体調の悪い場合無理をせず利用を控えてください。
- プール場内では、すべて係員の指示に従ってください。
- 利用規則に違反、又はスタッフの指示に従って頂けない場合は退場を命ずる場合があります。
- 荷物・貴重品はロッカーに鍵をかけ自己管理をしてください。
- プールに入る前にシャワーをよく浴びて化粧・整髪料をよく洗い流してからご利用ください。
- プール場内施設は水泳帽を着用の上ご利用ください。
- 指輪・ネックレス・イヤリング・ブレスレット・時計等の着用品をしてのご利用はできません。
- プールサイドは大変滑りやすくなっております。歩いての移動をお願いします。
- 水分補給は所定のエリアでのみ可能です。(スクール参加時は持ち込み可)
- 酒気を帯びている方はご利用になれません
- 唾・たん、鼻水、湿布、バンドエイド等は排水溝、又はゴミ箱へ捨ててください。
- 場内での携帯電話の利用・カメラ撮影は禁止となります。
- 未就学児の小さなお子様は手をつないでの移動をお願いします。
- 3歳未満のお子様にはプール用オムツの着用をお願いします。
- 眼鏡を着用してのご利用はできません。
- 風紀を乱す言動・行動や他人の迷惑になる行為は十分注意し、譲り合ってご利用ください。
- 万が一のケガの発生・体調不良等になった場合は、すぐにスタッフにお申し出ください。
- フリー遊泳は各コースに設定されている利用方法に沿ってご利用ください。
- プールご利用後は、身体の水気をよく切ってから更衣室へお戻りください。

## 【フリー遊泳利用に関するルール】

- 各時間帯のコース設定は場内掲示にて確認ください。都合により変更する場合がございます。
- メインプール・ケアプールは各コース指示板のコース設定に従ってご利用ください。
  - ・トレーニングコース(泳ぐ) → (右側通行、2.5M完泳、無理な追い越し・追い抜き禁止)
  - ・ウォーキングコース(歩く) → (右側通行、泳ぐ行為禁止)
  - ・遊泳コース(歩く、泳ぐ練習) → (右側通行)
- 飛び込み・潜水禁止・逆立ち等の危険行為、コース途中・ターンサイドでの雑談・立ち止まり禁止です。
- 水深5Mアクアビックプールは、専用浮具(アクアジョガー)を使用してのアクアビック専用プールです。  
通常フリー遊泳はご遠慮ください。  
※但し、他の利用者がいない場合のみ、スタッフにお声をかけて頂ければ他用途ご利用も可能です。

## 【プールエリア リラクゼーション施設利用に関するルール】 ※全エリア水着着用

- ジャグジー・ジェットマッサージプールでは頭まで浸かる・横になる行為はご遠慮ください。
- ジャグジー・ジェットマッサージプールでは体操や身体を動かす行為はご遠慮ください。
- ジェットマッサージプールご利用後はボタン終了を確認の上、退水してください。
- アロマスチームサウナは、安全管理のため長時間のご利用、室内でのトレーニング・ストレッチはご遠慮ください。
- 採暖室では体操や身体を動かす・横になる行為はご遠慮ください。