

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:30												
11:00			<b>NEW</b>									
11:30	成人スイム 11:00~12:00 Fr/Ba/Br 老川 Fly 大河 中上級 富田		ベーシックヨガ 11:00~11:45 ナギサ	成人スイム 11:00~12:00 初級 大河		親子(ベビー) 11:00~12:00 富田	かんたん キック&パンチ 11:00~11:45	成人スイム 11:00~12:00 Fr/Ba/Br 老川 Fly 大河 中上級 富田		初級エアロ 11:15~12:00 Yuri		
12:00					リラックスヨガ 11:30~12:30 Yuri							
12:30		ウォーキング & ジョギング							アクアダンス		アクアシェイプ 12:15~13:00 Yuri	
13:00	ベルビック 12:30~13:15 田島					シンプルアクア 12:45~13:30 遠藤						
13:30							<b>NEW</b>					
14:00	ヨガ 13:30~14:15 田島						かんたん サーキット 13:15~14:00					
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30	幼児・学童 スイミング スクール 15:15~18:15					幼児・学童 スイミング スクール 15:15~18:15						
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	成人スイム 19:15~20:05 中・上級 老川					成人スイム 19:15~20:05 中・上級 富田						
20:00												
20:30	成人スイム 20:10~21:00 初級 老川											
21:00												
21:30												
22:00												



※上記のプログラムは都合によりインストラクターを変更又は中止にする場合があります。  
 ※スタジオプログラム及びアクアピクス受講者は事前に受付を済ませて下さい。  
 (プログラム開始1時間前より先着順。定員となり次第終了)  
 ※下記営業日はプール及びスタジオプログラムがありません。別紙予定表をご覧ください。  
 △短縮営業、□プール制限なし、■特別営業

# 2018年度 上半期予定表 〔スイミングスクール生〕



(注)・○はスクールのお休みです。―の日は進級テスト日です。

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6	7		※	※	①	②	③	④	⑤		※	※	※	※	※	1	2
8	⑨	10	11	12	13	14	6	⑦	8	9	10	11	12	3	④	5	6	7	8	9			
15	⑬	17	18	19	20	21	13	⑭	15	16	17	18	19	10	⑮	12	13	14	15	16			
22	⑳	24	25	26	27	28	20	㉑	22	23	24	25	26	17	⑯	19	20	21	22	23			
⑳	㉑	※	※	※	※	※	27	㉒	29	30	31	※	※	24	㉓	26	27	28	29	30			
※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※			
7月	日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土	9月	日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6	7		※	※	※	1	2	3	4		※	※	※	※	※	※	1
8	⑨	10	11	12	13	14	5	⑥	7	8	9	10	⑪	2	③	4	5	6	7	8			
15	⑬	17	18	19	20	21	⑫	⑬	⑭	⑮	16	17	18	9	⑩	11	12	13	14	15			
22	⑳	24	25	26	27	28	19	⑳	21	22	23	24	25	16	⑰	⑱	⑲	⑳	21	22			
⑳	㉑	31	※	※	※	※	26	㉑	28	29	30	31	※	23	㉒	25	26	27	28	29			
※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	30	※	※	※	※	※	※			

## お願い

### 会費納入について

- 【月会費】必ず前月の25日までに銀行口座へ御入金下さい。入金がない場合、退会扱いとさせていただきます。
- 【休会費】1ヶ月全休する場合は、休会する月の前月15日までに休会届を提出して下さい。当月に入ってから休会は、一切受け付けません。
- 【年会費】入会后、1年毎に必要です。銀行口座への入金をお忘れしないようお願い致します。(スイミングスクール生)

### スクールバス御利用の皆様へ (スイミングスクール生)

- 御利用になる方は、必ず受付までお届け下さい。当スクール指定場所以外での乗降は出来ません。
- スクールバス停留所では、付近の方々の迷惑にならぬよう、秩序を守り、静かに待っているようお願い致します。また守って頂けない方については、スクールバスの乗車をお断りする場合があります。
- バスを待っている間、並びに停留所までの通学時に起きた、交通事故等については、当方では責任を負いかねます。各自で充分ご注意下さい。
- 3コース(小学生以上)以降のコースにつきましては、御父兄の乗車は出来るだけご遠慮下さい。

### 持ち物には名前を

- ①スクールに持ってくる物には必ず、はっきりと名前を記入して下さい。(はいているくつにもお願いします。)
- ②スクーリングに必要な物は出来るだけ、持ってこないように、また持たせないようお願い致します。
- ③貴重品は必ず受付に預けて下さい。受付に預けずに失くなった物については責任を負いかねます。

### 住所の変更等があった場合

住所や電話番号等に変更があった場合は必ずスクールまでお届け下さい。

### 警戒警報等が発令された場合

地震等により警戒警報、避難命令が発令された場合、スクールを休校する場合があります。その際の授業の振替は致しませんので予めご了承下さい。

### 進級テスト (スイミングスクール生)

進級テストは、毎月最後の授業時間に行ないます。  
欠席の場合、翌週に限り再試験を行ないますので、事前にご連絡下さい。(進級テストの振替は出来ません。)  
4級以上の進級テストにつきましては偶数月の最終日に行ないます。  
進級テストを受けない場合は担当コーチに申告して下さい。 [4級以上]

### 振替授業 (スイミングスクール生)

- ①振替日の前日まで振替授業申込書を提出して下さい。電話での申込みは出来ません。
- ②テスト期間中の振替はご遠慮下さい。
- ③翌月への授業くりこしは出来ません。
- ④コース・級の人数によってはご希望通りに受けられない場合もありますので予めご了承下さい。

### その他

小さなお子様をお連れになっている方は、お子様から目を離さないようにお願いします。  
最近、駐車場において盗難が増えております。くれぐれも貴重品等は車内に置いておかないようにご注意下さい。駐車場で事故・盗難等については一切責任を負いかねますのでご了承下さい。

この予定表は成人対象です。

# 2018年度 上半期予定表 〔フィットネス会員〕〔一般登録会員〕



長生郡市温水センター

(注)○休館日 △短縮営業 □プール制限なし ■特別営業

△□の営業日はプールレッスン・アクアビクス・スタジオプログラムがありません。

電話0475-25-2181(代)

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6	7		※	※	△1	△2	△3	△4	△5		※	※	※	※	※	1	2
	8	⑨	10	11	12	13	14		6	⑦	8	9	10	11	12		3	④	5	6	7	8	9
	15	⑬	17	18	19	20	21		13	⑭	15	16	17	18	19		10	⑪	12	13	14	15	16
	22	⑳	24	25	26	27	28		20	㉑	22	23	24	25	26		17	⑱	19	20	21	22	23
	29	△30	※	※	※	※	※		27	㉒	29	30	31	※	※		24	㉓	26	27	28	29	30
※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※			
7月	日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土	9月	日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6	7		※	※	※	1	2	3	4		※	※	※	※	※	※	1
	8	⑨	10	11	12	13	14		5	⑥	7	8	9	10	△11		2	③	4	5	6	7	8
	15	△16	17	18	19	20	21		12	⑬	△14	△15	16	17	18		9	⑩	11	12	13	14	15
	22	⑳	24	25	26	27	28		19	㉑	21	22	23	24	25		16	△17	⑱	⑲	20	21	22
	29	⑳	31	※	※	※	※		26	㉒	28	29	30	31	※		23	△24	25	26	27	28	29
※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	30	※	※	※	※	※	※			

【利用時間】 フィットネス会員 / 一般登録会員 (都度払い) 共通

※プールレッスンがない場合、プール制限はありません。予定表にてご確認ください。

※短期水泳教室期間中は、プールを制限する場合があります。

曜日	営業時間	エリア別利用時間			プール制限 時間帯	最終チェックイン	
		プール	マシンジム	バスルーム		プール マシンジム	バスルーム
火～金	10:30～22:00	10:30～14:45 18:30～21:00	10:30～21:00	10:30～21:45	14:45～18:30	20:30	21:00
土	10:30～21:00	10:30～14:00 17:45～20:30	10:30～20:30	10:30～20:45	14:00～17:45	20:00	20:00
日・祝日 (短縮)	10:30～19:00	10:30～18:00	10:30～18:00	10:30～18:45	なし	17:30	18:00
特別営業	12:00～21:00	12:00～20:00	12:00～20:00	12:00～20:45	なし	19:30	20:00

【休館日】

○月曜日 ※祝日の場合は営業致します。(10:30～19:00)

※祝日営業の為、水泳レッスンはありません。

○12月29日～1月5日

○その他、ごみ処理施設の法定点検等により休館となります。(10月下旬)

# フィットネス 館内ご利用の流れ

※会員証を忘れないようにして下さい。

## プールエリアのご利用について

- ①会員証を受付へ提出して下さい。
  - ②靴箱の鍵をお渡しします。
  - ③プールの更衣室へお入り下さい。
  - ④ロッカーは、お好きな所をご利用下さい。
- ※スイミングキャップを必ず着用して下さい。  
※準備体操は各自実施して下さい。  
※化粧・貴金属類は、はずして入水して下さい。  
※お帰りの際には、靴箱の鍵を受付へ返却して下さい。

## マシンジム・スタジオご利用について

- ①会員証を受付へ提出して下さい。
  - ②靴箱の鍵をお渡しします。
- ※プールの更衣室にてトレーニングに適したウェアを着用して下さい。  
※トレーニングルーム・スタジオ専用シューズを着用して下さい。  
※個室シャワーは利用できます。  
※お帰りの際には、靴箱の鍵を受付へ返却して下さい。

## バスルーム（浴室・シャワー・サウナ）ご利用について

- ①会員証を受付へ提出して下さい。
  - ②靴箱の鍵と脱衣所の鍵をお渡しします。
- ※浴槽に入られる際は、必ずかけ湯・シャワーを浴びてからご利用下さい。  
※浴場・サウナ内での飲食は禁止です。  
※お帰りの際には、靴箱・脱衣所の鍵を受付へ返却して下さい。

## ◀◀◀ サウナのマナー ▶▶▶

1. サウナは身体を拭いてから入って下さい。
2. 汗はサウナ室にできるだけ残さないようにして下さい。
3. 必要以上に場所をとらないで下さい。
4. できるだけ静かにして下さい。
5. かいた汗は流してから浴槽に入って下さい。

## 注意事項

- ・館内禁煙となります。
- ・来館後の途中外出は、お断り致します。
- ・館内は、水着での移動はできません。(Tシャツを着て移動をお願い致します。)
- ・館内やロッカールーム内は、靴下または素足でご利用下さい。
- ・刺青（ファッションタトゥ）のある方は、利用禁止となります。
- ・飲酒等により正常な施設利用が出来ない方は、利用禁止となります。

## プール利用者へ 注意事項

※原則として、小学3年生以下のお子様につきましては。保護者同伴が必要です。

1. 競泳用水着（スクール水着）・水泳帽を必ず着用して下さい。
2. サーフパンツ・ビキニ・Tシャツ・パーカー等でのプール遊泳は禁止となります。（ラッシュガードは着用可）
3. 化粧、日焼け止め等は、水質悪化となりますので使用禁止となります。
4. 指輪・ネックレス・腕時計・眼鏡・装飾品は、はずして下さい。
5. プールサイドは、絶対に走らないで下さい。
6. 休憩時間はプールから上がるようにして下さい。
7. フィン（足ひれ）、シュノーケル、ボート等は持込禁止となります。
8. 刺青（ファッションタトゥ）のある方は利用禁止となります。
9. 水着での館内移動はご遠慮下さい。
10. 《泳ぐ前に》  
準備体操を十分に行ってください。  
頭から全身にシャワーをよく浴びてからお入り下さい。  
急激に水に入るとは避け、呼吸を整え徐々に慣らして下さい。  
50メートル程度水の中をゆっくり歩いてから泳ぎ始めて下さい。
11. 自己管理は、各自で行って下さい。  
事故・けが等につきましては、応急処置は致しますが、責任は負いかねますので十分注意して入水して下さい。
12. ビート板・ヘルパー等を使ったら必ず元の位置に整頓して返して下さい。
13. 遊泳が終わりましたらシャワー・洗眼を十分に行ってください。
14. 監視員の指示には、必ず従って下さい。
15. 原則として飛び込みは禁止です。
16. タオル お金の紛失・盗難につきましては、責任を負いかねます。また、ロッカーキーは紛失しないようお願い致します。

上記の注意事項が守れない場合は、入場をご遠慮して頂きます。

**安全には、十分気をつけて下さい。**