

秋の 気軽に体験、しっかり納得！ 9月16日(水) am.11:00受付開始

成人コース 2日間 体験会

※窓口受付のみ



さいたま市北区盆栽町452
TEL 048-666-4141

受付時間
月～土 am.10:30～pm.7:00
日 am. 9:00～pm.2:30

ご都合の良い日を□色の日付の中から2日間お選びください。

※カレンダーの赤字は休館日です。※体験会の対象は下記のコースのみになります。休館日 11月3日・23日・26日～30日

※各コース、先着順にて定員に達した場合はお断りすることがあります。予めご了承ください。

* 別のコースとの組み合わせも可能です(料金は高い方の参加費になります)。

※日時の変更はお一人様3回までとさせていただきます。 * 期間中の1日無料体験は休止いたします。

成人指導付 60分授業 体力アップ、運動不足の解消、健康維持など、心身共にリフレッシュして、基本から無理なく指導していきます。

対象	曜日	時間	料金
中学生以上	火・金	am.10:50～	1,400円
	水	pm. 1:20～	
	火・木	pm. 8:00～	
	土	pm. 1:00～	

10月

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

11月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21					

らくらく ウォーキング

45分授業

水中で歩く動作を基本にし、水の浮力を十分に活かしたエクササイズ。運動不足気味の方に最適です。

対象	曜日	時間	料金
18才以上	火	①pm. 1:00～ ②pm.8:15～	1,000円
	木	①am.10:30～ ②pm.8:15～	

10月

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

11月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21					

いきいき水中 運動教室

45分授業

水の4大特性『浮力・抵抗・水温・水圧』を活かした、安全で効果的な水中運動です。

対象	曜日	時間	料金
18才以上	木・金	pm.1:30～2:15	1,000円

10月

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

11月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21					

申込用紙は裏面にあります

秋の 気軽に体験、しっかり納得！ 成人コース 2日間 体験会

9月16日(水)

am.11:00受付開始
※窓口受付のみ

スイミング大宮スイミングスクール本校

さいたま市北区盆栽町452
TEL 048-666-4141

受付時間

月～土 am.10:30～pm.7:00
日 am. 9:00～pm.2:30

休館日 11月3日・23日・26日～30日

※お申込みは受付時間内をお願いいたします。

プールが初めての方、久しぶりの方でも安心してご参加できます。
顔を水につけない“ウォーキング”泳ぎを覚える“指導付”高齡の方に
人気な“いきいき”など目的に合ったコースを見つけてください！

お得なおトクな入会特典

12月21日(月)までに入会手続きされた方に限ります(入会月は1月まで対象)。
※特典は2ヶ月以上在籍、新規入会者に限ります。
※入会登録料は別途かかります。

入会金 0円

+

体験料金
キャッシュバック

+

スクール物品利用券
¥2,500分

+

オリジナル
タオル



詳細につきましては、
ホームページをご覧ください。

www.omiya-swimming.co.jp/honko/

プレゼント！

スクール使用欄

ボード	PC	確認①	確認②

受付 No.	2020年 秋の2日間体験会 成人コース 申込書			受付日	2020年	月	日
希望コース	月	日()	屋 夜	月	日()	屋 夜	
フリガナ 氏名	生年月日(西暦)			電話番号(ご本人)			
	年	月	日	歳	-	-	
住所 〒	ご家族に会員が			緊急連絡先(ご本人以外) 続柄【 】			
	いる	・	いない	-	-		
健康面でのアンケートをご記入ください。							
1.既往症	ある	・	なし	ある方は病名 ()	いつ頃 ()		
2.今まで特に大きな病気、ケガ等ありましたか	ある	・	なし	ある方は病名 ()	いつ頃 ()		
4.その他疾患、外傷	ある	・	なし	ある方は病名 ()	いつ頃 ()		
上記のたとえた方は、現在は	治療中または通院中			・	その他 ()		
泳力アンケート ※該当する番号に○をしてください。							
A.初めて参加します				B.以前当スクールの体験またはプログラムに参加したことがある			
☆以前スクールの授業を受けたことがありますか。⇒ <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 3日間体験 <input type="checkbox"/> 1日無料体験 (月 日 コース)							
年 春・夏・秋・冬							
1.水に顔をつけられない	2.顔はつけられるが浮けない	3.顔をつけて浮ける					
4.顔をつけてバタ足ができる	5.呼吸なしクロール	m	6.呼吸つきクロール		m		
7.背泳ぎができる	m	8.平泳ぎができる	m	9.バタフライが泳げる		m	
その他(ご要望、ご不明な点がございましたらご記入ください)							

通常健康状態にありますので、参加することに同意します。