

1月7日(木)pm.2:00受付開始 ※窓口受付のみ

スウィン大宮スイミングスクール本校

住所 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 1月1日～5日・2月11日・23日

成人コース冬の2日間体験会

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。
 ※各コース、先着順にて定員数に達した場合は、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1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

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。

対象年齢	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～	

1月

日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2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						

らくらくウォーキング 45分

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

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～	

1月

日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2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						

いきいき水中運動教室 45分

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2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						

申込用紙は裏面にあります

1月7日(木)pm.2:00受付開始 ※窓口受付のみ

スウィン大宮スイミングスクール本校

住所 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 1月1日～5日・2月11日・23日

※お申込みは受付時間内をお願いいたします。

成人コース冬の2日間体験会

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
人気の“いきいき”など目的に合ったコースを見つけてください！

★入会特典★

※入会登録料は別途かかります。

※特典は在籍2ヶ月以上、新規入会者に限ります。

2/28(日)までに入会手続きされた方に限り(3月入校まで)

入会金 0円 + 体験料金 キヤッシュバック + 物品券 2,500円分 + オリジナルタオル

プレゼント!



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/

スクール使用欄	ボード	PC	確認①	確認②

受付NO.	2021年冬の2日間体験会 成人コース 申込書				受付日	2021年	月	日
希望コース	1日目	月	日() 昼夜	2日目	月	日() 昼夜		
フリガナ	生年月日(西暦)				電話番号(ご本人)			
氏名	男・女				年 月 日 歳			
住所 〒	-				緊急連絡先名称(ご本人以外)			続柄 【 〇 】
健康面でのアンケートをご記入ください。								
1.既往症	あり	なし	ある方は病名()		いつ頃()			
2.今までに特に大きな病気、けが等ありましたか	あり	なし	ある方は病名()		いつ頃()			
3.その他の疾患、外傷	あり	なし	ある方は病名()		いつ頃()			
上記のあとと答えた方は、現在はどうか			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。								
□初めて参加します			□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はありますか? ⇒ □初めて □3日間体験 □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. 呼吸付クロール m		
7. 背泳ぎができる m			8. 平泳ぎができる m			9. バタフライができる 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