

春の 気軽に体験、しっかり納得！ 4月5日(月) 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 4月29日～5月5日
6月29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～	

4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	

5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					

6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			

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～	

4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	

5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					

6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			

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

4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	

5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					

6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			

申込用紙は裏面にあります

春の 気軽に体験、しっかり納得！ 成人コース 2日間 体験会

4月5日(月)

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 4月29日～5月5日

6月29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

6月28日(月)までに入会手続きされた方に限ります(入会月は7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. 2021年 春の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 月 日() 昼 月 日() 昼
夜 夜

フリガナ 氏名 生年月日(西暦) 年 月 日 歳 電話番号(ご本人) - -
男・女

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 ()
- 上記のたと答えた方は、現在はどうですか 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。

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。⇒ 初めて 有料体験会 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。