

冬の 気軽に体験、しっかり納得！ 1月12日(水) am.11:00受付開始 ※窓口受付のみ

成人コース 2日間 体験会



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 2月11日・23日/3月21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)。

※今回、日時の変更は回数無制限で可能です。

* 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～	

1月

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

3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	休館日 21	22	23	24	25	26
27	28	休館日 29	休館日 30	休館日 31		

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～	

1月

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

3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	休館日 21	22	23	24	25	26
27	28	休館日 29	休館日 30	休館日 31		

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	金	pm.1:30～2:15	1,000円

1月

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

3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	休館日 21	22	23	24	25	26
27	28	休館日 29	休館日 30	休館日 31		

申込用紙は裏面にあります

冬の 気軽に体験、しっかり納得！ 成人コース 2日間 体験会

1月12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 2月11日・23日/3月21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

3月20日(日)までに入会手続きされた方に限ります(入会月は4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！

当スクールを紹介してくれた会員の
方がいらっしゃれば教えてください。

会員番号	会員氏名
------	------

スクール 使用欄	ボード	PC	確認①	確認②

受付 No. 2022年 冬の2日間体験会 成人コース 申込書 受付日 2022年 月 日

希望コース 月 日() 屋 月 日() 屋
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(元会員)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。