

スイミングの力で『運動不足』を解消しよう。

成人向け 4月1日(金)～6月28日(火)



春の2日間体験会

受付開始日 3月23日(水) AM10:30～

成人指導付コース

中学生以上

1,400円(税込)

各クラス10名

水泳を習いたい、始めたい方にお勧めのコースです。泳力・体力に合わせた無理のない水泳指導を行いますので、顔を水につけれない方から4泳法泳ぎたい方まで安心してご参加頂けます。

●曜日 火A・金・土 AM11:00～12:00

●時間 水 PM 2:00～3:00

●時間 火B・木 PM 8:10～9:10

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

色の日付からお選びください。

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				

色の日付からお選びください。

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		

色の日付からお選びください。



いきいき水中運動コース

18歳以上

1,000円(税込)

各クラス10名

水の持つ4大特性『浮力・抵抗・水温・水圧』を活かした安全・効果的な水中運動で、生活習慣病などの疾病の予防改善・体力・健康の増進を目指します。

●曜日 月・木

●時間 PM 1:30～2:15

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

色の日付からお選びください。

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				

色の日付からお選びください。

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		

色の日付からお選びください。



らくらくウォーキングコース

18歳以上

1,000円(税込)

各クラス10名

水中で歩く動作が基本です。水中は水の抵抗があるので、歩くだけでも様々な効果があります。泳げなくても水泳が苦手でも大丈夫です。

●曜日 火・金

●時間 PM 1:30～2:15

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

色の日付からお選びください。

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				

色の日付からお選びください。

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		

色の日付からお選びください。



＊受講者限定のお得な入会特典もご用意しております。

スウィン大宮スイミングスクール西校

電話 048-625-4141

住所 さいたま市大宮区三橋2-351

受付時間 月～土曜日 午前10時30分～午後7時30分

日曜日 午前 9時00分～午後1時30分

※ご希望の方は、裏面の申込み用紙にご記入の上、現金を添えてフロントまでご持参下さい。

成人用

- ・申込み締切はご希望日の前営業日の営業時間内となります。定員がございますので予めご了承ください。
- ・退校後1年未満の方の受講はできませんので予めご了承ください。
- ・プールご利用時は、当スクールの規約を守って頂きます。

春の2日間体験会申込書

スクール使用欄

N o	受付	入力	確認	備考	変更		
					/	入力	印

☐ 枠内をご記入下さい。

参加コース	1日目	2日目
	月 日 ()	月 日 ()

フリガナ				性別
体験者氏名				男 ・ 女
住所	〒 —			
自宅電話番号	—	—	生年月日	西暦 年 月 日 才
緊急連絡先	氏名 続柄 () 電話番号 — —			
会員家族在籍	会員番号	氏名	続柄	

同意書 上記の者は水泳プログラムに参加してもさしつかえのない健康状態にありますので、保護者の責任において参加させることに同意します。

保護者氏名

印

泳力アンケート (該当するもの全てに○印をつけてください。)				スクールを知ったのは (該当するもの全てに✓をつけてください。)	
1、水が怖くない	いいえ	・はい		☐ 新聞、チラシを見て	☐ 幼稚園からの手紙
2、潜ることができる	いいえ	・はい	秒位	☐ インターネット	☐ 駅、その他の看板を
3、水に顔を顔をつけてバタ足ができる	いいえ	・はい	m位	☐ プールの建物を見て	☐ 家族が会員
4、クロールができる	いいえ	・はい	m位	☐ 友人、知人の紹介	☐ その他 ()
5、呼吸付きクロールができる	いいえ	・はい	m位	☐ 以前、体験や短期を受講した事がある。	
6、背泳ぎができる	いいえ	・はい	m位		
7、平泳ぎができる	いいえ	・はい	m位		
8、バタフライが泳げる	いいえ	・はい	m位		

特記事項

スクールに知らせておきたい事などご記入ください。
他のスイミングに通っている (通っていた) 場合も、スイミング名や泳力等をご記入下さい。

ID		コース		フリガナ		男・女	学年	
				氏名			年齢	才
	1日目			2日目				
受講日	月 日 ()			月 日 ()				
	担当		出・欠		担当		出・欠	
コメント				級		級		