

1月25日(水)am.11:00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

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

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。

休館日 2月11日・23日
3月21日・29日～31日

* 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

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～	

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				

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	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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。運動不足気味の方に最適です。

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

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				

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	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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	金	pm.1:30～2:15	1,000円

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				

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	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

申込用紙は裏面にあります

1月25日(水)am.11:00受付開始 ※窓口受付のみ

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！

 スウィム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・29日～31日

※お申込みは受付時間内でお願いいたします。

★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。

体験日2日目の月末最終営業日までに入会手続きされた方に限ります(入会月は体験日2日目の月の翌月まで対象)。

入会金 0円 + 体験料金
キャッシュバック + 物品券
2,000円分 + 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. 2023年 冬の2日間体験会 成人コース 申込書 受付日 2023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) 電話番号(ご本人)
年 月 日 歳

住所 〒 男・女 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 ()
上記のあとと答えた方は、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)

通常の健康状態にありますので参加することに同意します