

2023年12月【上級クラス（体験）】

【インドア（国立代々木競技場 / 室内プール）】					【日本大学三軒茶屋キャンパス】					
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）	日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）	
	2日	土	12:00-13:30	背泳ぎ	表河江	3日	日	10:00-11:30	クロール	松澤
			14:00-15:30	平泳ぎ	松澤					
	9日	土	12:00-13:30	平泳ぎ	田淵	10日	日	10:00-11:30	クロール	表河江
			12:30-14:00	個人メドレー 【ターン練習/浮き上がり練習】	表河江・山崎					
	14:30-16:00	背泳ぎ	田淵							
	選手 △16:00-18:00	FINを使ったスーパースプリント！25×8×4R / 重さに負けず最後までテンポを上げ続けよう！	細川・青田 表河江・田淵・松澤							
	16日	土	12:00-13:30	クロール	青田	17日	日	14:30-16:00	バタフライ	表河江
			14:00-15:30	背泳ぎ	松澤					
	23日	土	10:00-11:30	バタフライ	松澤			14:00-15:30	平泳ぎ	表河江

<p>📍：レッスンの開催施設についてお知らせ</p>	<p>📍：日本大学三軒茶屋キャンパス入館方法・ご利用について</p>
<p>● 日本大学三軒茶屋キャンパス（東京都世田谷区下馬3-34-1） <small>（近隣のバス停は以下の通りです。入館時のバス乗降は、休館チェックシートをご記入ください。）</small></p> <hr/> <p>上記、ご不明点等ございましたら運営事務局までお問い合わせください。 施設への直接のお問い合わせはご遠慮ください。よろしくお願い申し上げます。</p>	<p>● 日本大学三軒茶屋キャンパス（集合場所 / 構内地下2階広場） <small>レッスンの開始時刻20分前、にレッスンの会場受付にお集まりください。</small></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>【入館方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 正面玄関入口にて大学の教員員にKITAJIMAQUATICS会員証をご提示ください。 地下2階にて「体調チェックシート(検温表)」へご記入ください。 <p>【講師について】 / 日本大学三軒茶屋キャンパスレッスンで選ばれる場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 集合時間に遅れてしまう場合も同様、 （1）正面玄関入口にて大学の教員員にKITAJIMAQUATICS会員証をご提示ください。 （2）入館後、検温表を済ませた後プールサイドまでお越しください。 （3）レッスン参加前に「体調チェックシート(検温表)」へご記入ください。 （※）会員証を忘れてしまった場合には、KITAJIMAQUATICSのLINE（https://lin.ee/v700i2m）までご連絡をいただくよう、ご協力をお願いします。 </div> <div style="flex: 0.5; text-align: center;">  <p>▼お名前（スタッフの方）</p> </div> </div> <p>● 日本大学三軒茶屋キャンパスのご利用について 最近、KITAJIMAQUATICSの研修生が学校の構内（主に地下になっている道路）に路上駐車をしているため、路上駐車をしているというお声が、近隣住民の方から学校へ届いております。 ・お車をお持ちの場合、駐車場のご利用はございません。 ・レッスン受講をお待ちになる場合においても、近隣のカーキングをご利用ください。 ・今後は、弊社スタッフが不定期で学校周辺の見回りをさせていただきます。</p> <div style="text-align: right;"> <p>▼お名前</p>  </div>
<p>● 日本大学三軒茶屋キャンパス 施設利用についてお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コロナウイルスの対策により施設の利用人数が「50名」までと大学側からの制限があります。 <small>必ずお入れ込みのインストラクターは受講者のみとなり、必ず事前にご連絡の程よろしくお願いたします。</small> ● 受講者の制限につきまして、大学側から（12月に入館開始の人数を制限）もされております関係上、運動場で練習できるレッスンを決めさせていただきます。予めご了承ください。 ● 受講者は必ず事前に体温を計ってください。37.5度以上の方は受講をお断りいたします。レッスン前に必ず体温計のインストラクターに報告をお願いします。 ● 万が一体調が悪い、マスクの着用をお願いします。更衣室での着用も推奨いたします。マスクはプールサイドまで着用し、練習場には持ち込まないでください。マスク・タオル等を袋に入れてプールサイドに置く必要がありますので、ゴミの袋をご準備ください。 ● 受講者同士の練習道具（タオル・水筒・キャップ・ゴーグル等）の持ち回りはご遠慮いたします。 ● 必ずインストラクターの指示に従うようにお願いします。 	