

2024年3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	
	13日	土	12:00-13:30	背泳ぎ	寒河江			12:00-13:30	背泳ぎ	寒河江
			14:30-16:00	バタフライ	眞本			14:30-16:00	バタフライ	眞本
	14日	日	10:00-11:30	タッチタン練習	寒河江			10:00-11:30	タッチタン練習	寒河江
			12:30-14:00	バタフライ&背泳ぎ [キック練習/泳ぎこみ]	寒河江・山崎・松岡			12:30-14:00	バタフライ&背泳ぎ [キック練習/泳ぎこみ]	寒河江・山崎・松岡
			12:30-14:00	クロール	松澤			12:30-14:00	クロール	松澤
	20日	土	14:00-15:30	背泳ぎ	眞本			14:00-15:30	背泳ぎ	眞本
	21日	日	12:30-14:00	平泳ぎ&クロール [キック練習/泳ぎこみ]	寒河江・山崎			12:30-14:00	平泳ぎ&クロール [キック練習/泳ぎこみ]	寒河江・山崎
			14:30-16:00	平泳ぎ	寒河江			14:30-16:00	平泳ぎ	寒河江
		選手	△16:00-18:00	100x4 Dive (IM) 15分サークル★ ◎：200目標タイムの半分より速いタイムで揃えられるように！100でもスピードを出し切ろうね★	細川・青田・寒河江 眞本・松澤・中田	選手	△16:00-18:00	100x4 Dive (IM) 15分サークル★ ◎：200目標タイムの半分より速いタイムで揃えられるように！100でもスピードを出し切ろうね★	細川・青田・寒河江 眞本・松澤・中田	
	27日	土	14:00-15:30	クロール	寒河江			14:00-15:30	クロール	寒河江
28日	日	12:30-14:00	個人メドレー [泳法練習/HE練習(50m平泳ぎ測定)]	寒河江・山崎・松岡			12:30-14:00	個人メドレー [泳法練習/HE練習(50m平泳ぎ測定)]	寒河江・山崎・松岡	

📍：レッスン開催施設についてお知らせ

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】
（受講者は入り口で自撮りカードをご提示ください。入館後は地下2階に降り、体験チェックシートをご記入ください。）

上記、ご不明な点が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。お手数をおかけいたします。

📍：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

- ※ コロナウイルスの感染により施設の利用人数が「50名」までと大学側からの連絡がありました。
大学が定める50名以上の人数は各施設のみと異なります。
 保護者・付き添いのみの利用は人数は出ませんので、早中ご連絡の程よろしくお問い合わせください。
- ※ 保護者様の駐車につきまして、大学側から（1ヵ月に入室可能な人数を制限）をされております。期滿上、運送車で送迎できるレッスンを決めさせていただきますこと、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控えください。
レッスン前にお手拭当クラスのインストラクターに報告をお願いします。
- ※ うがい手洗い、マスクの着用をお願いします。更衣室での会話も厳禁をお願い致します。
マスクはフルサイズまで着用し、講師前に着脱します。マスクを入れる袋の準備ください。
 （マスク・タオル等を袋に入れてフルサイズに重ねて持ち帰りますので、袋の袋を清潔に保ってください）
- ※ 受講者同士の練習道具（タオル・水筒・キャップ・ゴーグル等）の貸し借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問い合わせいたします。

📍：日本大学三軒茶屋キャンパス入館方法・ご利用について

■ 日本大学三軒茶屋キャンパス（集合場所 / 構内地下2階広場前）
レッスン開始時間20分前に、レッスン会場受付にお集まりください。

【入館方法】

- （1）正面玄関入口にて大学の職員員に【KITAJIMAQUATICSのレッスン体験です】とお伝えください。
- （2）地下2階にて「体験チェックシート/練習表」をご記入ください。

【遅刻について】 / 日本大学三軒茶屋キャンパスレッスンで遅れる場合

- ・集合時間に遅れてしまう場合も同様にて、
- （1）正面玄関入口にて大学の職員員に【KITAJIMAQUATICSのレッスン体験です】とお伝えください。
- （2）入館後、着替えを済ませて直降プールサイドまでお越しください。
- （3）レッスン参加前に「体験チェックシート/練習表」へご記入ください。
- （※）会費証を忘れてしまった場合には、KITAJIMAQUATICS公式LINE（<https://lin.ee/v70kh2m>）までご連絡をいただくよう、ご協力をお願いします。

■ 日本大学三軒茶屋キャンパスのご利用について

- 最近、KITAJIMAQUATICSの利用者様が学校周辺（主に坂になっている道路）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。
- ・お車でお越しの場合、駐車場のご利用はございません。
- ・レッスン受講者をお待ちになる場合においても、近隣の「一キング」をご利用ください。
- ・し今後は、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。

▼公式LINE

