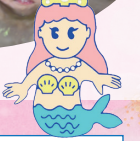


定期スポーツ教室

開催の
お知らせ

教室名	曜日	時間	対象	対応級	定員	回数	一括料金(税込)	内容
親子水泳	土	16:00～16:50	3歳以上の未就学児と保護者 (おむつが取れているお子様)		10組	10回	6,200円	お子様に水泳を習わせたい、でも、もう少しそばで見守ってあげたい、まだ1人でスクールに 通わせるのは不安。そんな親子と一緒に参加できるプログラムです。
幼児水泳	火	16:00～16:50	4歳以上～未就学児	20～13 級	10名	14回	8,680円	水泳教室がはじめての子から 水が大好きな子まで、 級認定基準に則り、楽しく水に親しみながら 習得していきます。
	水	16:00～16:50			10名	14回	8,680円	
	木	16:00～16:50			10名	13回	8,060円	
	金	16:00～16:50			10名	13回	8,060円	
	土①	14:00～14:50			10名	10回	6,200円	
	土②	15:00～15:50			10名	10回	6,200円	
小学生水泳A	火	16:00～16:50	小学生	20～6 級	45名	14回	8,680円	全く泳げない子から 4泳法習得を目指す子まで、 級認定基準に則り、 楽しく水に親しみながら 習得していきます。
	水	16:00～16:50			45名	14回	8,680円	
	木	16:00～16:50			45名	13回	8,060円	
	金	16:00～16:50			45名	13回	8,060円	
	土	16:00～16:50			45名	10回	6,200円	
小学生水泳B	土	15:00～15:50	小学生	10～1級	15名	10回	6,200円	4泳法の基礎習得から技術・体力の向上を目指す子まで、級認定基準表に則り習得していきます。
成人初級	火	13:00～13:50	潜れる方		10名	14回	8,050円	水泳をはじめてばかりの方、まずはクロールを泳げるようになりたい方のためのプログラムです。
成人初・中級	火	19:00～19:50	クロールを25m泳げる方		10名	14回	8,050円	4泳法の習得を目指します。きれいなフォームで無理なく泳げるよう練習します。
	水	15:00～15:50			20名	14回	8,050円	
成人上級	金	15:00～15:50	4泳法を25m泳げる方		20名	13回	7,470円	4泳法の泳力向上や泳ぐ距離を伸ばし、体力向上を目指します。
	金	11:00～11:50			10名	13回	7,470円	
レディーススイム	火	15:00～15:50	高校生相当以上の女性		20名	14回	8,050円	初級者はクロール・背泳ぎ習得、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目指します。
	木	15:00～15:50			20名	13回	7,470円	
美BODYアクア	火	11:00～11:50	高校生相当以上		30名	14回	8,050円	音楽に合わせて全身を水中で動かすアクアビクスです。美しいボディラインを目指します。
水中ウォーキング	水	11:00～11:50	中・高齢者		20名	14回	8,050円	水の特性を活かしながら水中歩行やトレーニングをします。腰痛・膝痛等の方にもおすすめの運動です。
水中エクササイズ	金	13:00～13:50	高校生相当以上		20名	12回	6,900円	ジョイボールを使用した水中歩行や筋トレで体幹を鍛え、音楽に合わせた全身エクササイズで体力アップを目指します。

級認定制度について

幼児水泳、小学生水泳A・Bでは
お子様の個々に合った指導を行
うため、現段階での泳力を
チェックし、独自の級認定制度
を導入いたします。
級認定はお子様4泳法を泳げ
るようになるまでの過程・到達
基準であり、優劣を決めるもの
ではございませんのでご安心く
ださい。

※指定のスィミングキャップ
(660円)の購入を
お願いいたします。



◎幼児・小学生水泳教室泳力対応表

級	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
泳力	顔つけ 3秒	潜り 5秒	伏し浮き 5秒	けのび4m 背浮き3秒	バタ足 12.5m	グライド キック 7m	面かぶり クロール 7m	クロール 12.5m	クロール 25m	背泳ぎ キック 12.5m	背泳ぎ 25m	平泳ぎ キック 12.5m	平泳ぎ 25m	バタフライ キック 12.5m	バタフライ 25m	クロール 50m	背泳ぎ 50m	平泳ぎ 50m	バタフライ 50m	個人 メドレー 100m
幼児	幼児水泳																			
小学生								小学生水泳Aにて一緒に練習							小学生水泳Bにて一緒に練習					
	小学生水泳A										小学生水泳B									

◎プール教室第1期(4～7月)曜日別開催日

開催日	4月	5月	6月	7月	全回数
火曜日	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 28	5 12 19	14回
水曜日	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 29	6 13 20	14回
木曜日	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 30	7 14	13回
金曜日	8 15 22	6 13 20 27	3 10 17	1 8 15	13回
土曜日	9 16 23	7 14 21 28	4 11 18		10回

※水中エクササイズ(木)のみ4月7日は休講です

級数別
ワッペン

※過去に教室に
参加されていた方で、
指定スィミングキャップ、
級のワッペンを
お持ちの方は引き続き
ご利用いただけます。



◎級認定基準表

級	認定内容
20級	顔つけ3秒の習得
19級	潜り5秒の習得
18級	伏し浮き5秒の習得
17級	けのび4m、背浮き3秒の習得
16級	バタ足12.5m(顔上げビート板有り)の習得
15級	グライドキック7mの習得
14級	面かぶりクロール7mの習得
13級	クロール12.5m(呼吸有り)の習得
12級	クロール25mの習得
11級	背泳ぎキック12.5mの習得
10級	背泳ぎ25mの習得
9級	平泳ぎキック12.5mの習得
8級	平泳ぎ25mの習得
7級	バタフライキック12.5mの習得
6級	バタフライ25mの習得
5級	クロール50mの習得
4級	背泳ぎ50mの習得
3級	平泳ぎ50mの習得
2級	バタフライ50mの習得
1級	個人メドレー100mの習得

プール教室

スタジオ・その他教室

教室名	曜日	時間	対象	開催日程	定員	回数	一括料金 (税込)	内容
プールサイドYOGA	火	10:00～10:50	高校生相当以上	4月 19日	30名	6回	3,450円	高温多湿の環境でヨガを行うことによって、デトックス、脂肪燃焼の効果が期待できます。
はじめてさんのゆったりヨガ	水	10:30～11:30		5月 10, 24日	6名	7回	3,500円	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作ることができます。
健康エクササイズ(初級)	水	14:00～15:00		6月 8, 29日	6名	7回	3,500円	基本の筋力トレーニングを中心とした基礎体力作りを目指します。
健康エクササイズ(中級)	水	14:00～15:00		7月 8日	6名	6回	3,000円	さまざまなエクササイズを取り入れながら筋力アップを目指します。
ボールエクササイズA	木	11:00～12:00		8月 1, 15, 29日	6名	6回	3,000円	ピラティスボールを使用したストレッチや無理のない筋トレで体幹を鍛え、基礎代謝アップ、からだのバランスを整える効果が期待できます。
ボールエクササイズB	木	11:00～12:00	高校生相当以上の女性	9月 7日	6名	6回	3,000円	ストレッチ体操を中心に、様々な動きを取り入れて全身のバランスを整えます。
女性のためのマットエクササイズ	金	10:30～11:30		10月 14, 28日	6名	6回	3,000円	
				11月 19日	6名	8回	4,000円	

申込方法のご案内 下の3通りから選んでお申込ください。【応募期間】令和4年3月1日(火)～3月11日(金)必着

① 往復ハガキでお申し込み

往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください
※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。

返信用	往復用
63	4441221
返信	往復
応募者のご住所	安城市和泉町下 23番地1
応募者のお名前	安城市レジャープール マーメイドパレス 教室募集 係
1.応募者(参加者) 氏名・ふりがな	※未記入でお願いします
2.参加希望教室 (曜日・時間・教室名)	
3.住所・郵便番号	
4.性別	
5.生年月日	
6.年齢	
7.電話番号(日中つながる番号)	
8.保護者氏名	
9.学年	

② 窓口で申し込み

返信用の官製ハガキをお持ちいただき、
窓口配布の「応募用紙」に必要事項すべてを
ご記入の上窓口にて直接ご応募ください。
※返信用ハガキにご住所・氏名を
ご記入ください。

③ ネットで申し込み

ホームページからご応募ください。
URL:
<https://www.mermaidpalace.jp>

マーメイドパレス 安城 検索

応募スケジュール

【1次募集応募期間】

令和4年3月1日(火)～3月11日(金)必着

※締切後の応募はお受けできません。2次募集にご応募下さい。

【結果発送】3月14日(月)

※返信用はがき又はメールが届かない場合は
施設へお問い合わせください。

【2次募集開始(空き教室のみ)】

3月23日(水) 10時受付開始

※定員に達していない教室の情報は3月14日(月)から
ホームページ・館内掲示でお知らせします。

- 注意事項
- お一人様1教室のみご応募ください。※複数申込の場合は無効となります。
 - 2次募集から複数の教室申し込みが可能となります。
 - 申込者が定員を超える場合は、抽選となります(安城市在住の方を優先します)。
 - 当選は返信ハガキ及びメールにてお知らせします。
 - 当選された方はキャンセルが無いようにお願いします。
 - 募集人数より申込人数が大幅に少ない教室はやむを得ず中止になる場合がございます。
 - 参加対象は教室の参加に支障なく、グループ練習が可能な方になります。
 - 教室申込締切後も定員に空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。

個人情報保護方針

TAC・テルウェル共同事業体は、利用者様からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守すると共に、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報提供して頂くにあたっては、必要な範囲内で適法且つ公正な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除する事を請求することが出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

【安城市レジャープール マーメイドパレス】 住所:〒444-1221 愛知県安城市和泉町下23番地1 TEL:0566-92-7351