

# 姫路市立総合スポーツ会館

# スイミングスクール 入会のしおり



**体感！  
楽しい水とのかかわりかた**

姫路市立総合スポーツ会館のスイミングスクールは常に新しい理論にもとづいた指導法を取り入れた一歩先行くスクールを目指します。

小さなお子様から高齢者の方まで多彩なコースアレンジ。経験豊富なコーチのきめ細かい指導のもと確実なレベルアップと楽しい水とのかかわり方を提案します。

お問合せ先/姫路市立総合スポーツ会館内

一般財団法人姫路市まちづくり振興機構

スポーツ教室  
サイトへ▶▶▶



〒670-0976 姫路市中地453番地 TEL079-293-1321

総合スポーツ会館 スイミングスクール・タイムスケジュール

曜日	月		火		水		木		金		曜日	土	
時間(1H)	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	時間(1H)	大人	小人
9:30					SW 3★						10:00		D 06クラス
～ 10:30					一般男女						～ 11:00		5歳～小学
10:30	SS 1☆		SS 2☆		SS 3☆		SS 4☆		SW 5★		11:00		C 06クラス
～ 11:30	一般女性		一般女性		一般女性		一般女性		一般男女		～ 12:00		3歳～中学
13:30											13:00		B 6 幼児
～ 14:30											～ 14:00		3～6歳
14:30	RS 1☆		RS 2☆	B 2 幼児			RS 4☆		RS 5☆	B 5 幼児	14:00		C 6クラス
～ 15:30	一般女性		一般女性	3～6歳			一般女性		一般女性	3～6歳	～ 15:00		3歳～小学
15:30		C 1クラス		C 2クラス		C 3クラス		C 4クラス		C 5クラス	15:00		D 6クラス
～ 16:30		3歳～小学		3歳～小学		3歳～小学		3歳～小学		3歳～小学	～ 16:00		5歳～小学
16:30		D 1クラス		D 2クラス		D 3クラス		D 4クラス		D 5クラス	16:00		B 06 幼児
～ 17:30		5歳～小学		5歳～小学		5歳～小学		5歳～小学		5歳～小学	～ 17:00		3～6歳
17:30		C 01クラス		C 02クラス		C 03クラス		C 04クラス		C 05クラス	17:00		
～ 18:30		3歳～中学		3歳～中学		3歳～中学		3歳～中学		3歳～中学	～ 18:00		
		Mクラス		Mクラス		Mクラス		Mクラス		Mクラス			
		育成		育成		育成		育成		育成			
18:30		Nクラス 選手		Nクラス 選手		Nクラス 選手		Nクラス 選手		Nクラス 選手	18:00		FS 6☆
～ 19:30													
19:00		Nクラス 選手	FS 2☆	Nクラス 選手	FS 3☆	Nクラス 選手	FA 4△	Nクラス 選手	FS 5☆	Nクラス 選手	19:00		FS 06☆
～ 20:00			高校生～一般男女				高校生～一般男女				高校生～一般男女		高校生～一般男女
19:30													
～ 20:30													

◎入会金 2,000円 休会費 1,000円  
 ◎月会費 大人(高校生～一般) 週1回 5,200円 / 週2回 6,800円 / 週3回 7,800円  
 小人(3歳～中学生) 週1回 5,200円 / 週2回 6,800円  
 選手・育成 7,200円  
 ◎指定 スイミングキャップ(白メッシュ) 530円  
 水着: 男子 1,780円 / 女性 3,360円  
 (一般男女コースには指定水着はありません。)  
 ※水着・キャップ・ゴーグルは個人で持参をお願いします。

◎週1回コース 上記表の中から選択 (M・Nコースはコーチ許可が必要)  
 ◎週2回コース I (3歳～6歳) B2,B5,B6,B06コースから選択  
 J (3歳～小学生) C1,C2,C3,C4,C5,C6コースから選択  
 K (5歳～小学生) D1,D2,D3,D4,D5,D6,D06コースから選択  
 L (3歳～中学生) C01,C02,C03,C04,C05,C06コースから選択  
 Z (高校生～一般) 全ての大人のコースから選択  
 ◎週3回コース O (高校生～一般) 全ての大人のコースから選択  
 ※大人コース選択 (★=ウォーキングコース・☆=スイミングコース・△=アクアビクスコース)

## スクールのきまり

- ① 本教室は市民の健康の保持増進と体育・スポーツの振興を図り、心身の健全な発育と市民福祉に寄与するために開設しています。
- ② 入会できるのはスクールのプログラムに参加可能な健康状態であり高校生以下の場合は保護者が入会を認めた方とします。
- ③ 本教室に入会を希望する方は、入会する前月の25日までに下記の必要なものをご持参して頂き、姫路市立総合スポーツ会館1階スイミングスクール窓口で手続きを行ってください。
  - 届出期間・・・入会する前月の25日まで  
(例) 6月から入会したい場合は、5月25日までに提出
  - 手続きに必要なもの・・・入会申込書、泳力申告書、口座振替依頼書(三井住友銀行又は姫路信用金庫)、写真(スナップ写真可 4cm×3cmが1枚、2cm×2cmが1枚)、印鑑※入会金、月会費は指定の金融機関(三井住友銀行・姫路信用金庫)より入会の翌月から毎月18日に(18日が土・日・祝日の場合は変更となります)自動引落しさせていただきます。通帳、届出印をご持参いただきますと手続きがスムーズにできます。
- ④ 入会金(2,000円)はいかなる場合も返還できません。
- ⑤ 本スクール内で発生した盗難事故については、一切責任を負いません。(持ち物は必ずロッカーにいれ、カギをかけてください。)
- ⑥ タトゥー(刺青)をしている方は入会できません。
- ⑦ 特別警報等が発令された場合 ※2022年(令和4年)1月1日見直し  
会員各自で気象情報・避難情報を確認してください。
  - ◆**特別警報等が発令された場合は休み**となります。  
(通常の注意報・警報が発令された場合は、実施します。スクールに参加するかどうかは、ご自身で判断をお願いします。)
  - ◆スクール開始2時間前までに特別警報等が解除された場合は実施します。
  - ◆スクール実施中に特別警報等が発令された場合は、休みとします。注)「特別警報等」とは、特別警報(大雨・洪水・大雪・暴風雪)または避難指示を指します。
  - ◆特別警報等発令のため休みとなった場合のみ、会費(月会費)を減額または還付します。
  - ◆教室の振替は原則、行いません。※詳細は、当機構ホームページをご覧ください。
- ⑧ 施設整備、その他やむを得ない事由が発生した場合は休講することがあります。
- ⑨ 緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置に伴う休講、再開につきましては、当機構ホームページ内「スポーツ教室事業のお知らせ」でご案内します。ご確認できない場合は、お電話でお問い合わせください。

## メールの一斉連絡について(※緊急時)

- ◆緊急時の連絡について、ホームページでご確認いただくようお願いしておりますが、メルアド登録された方にはメールでのご案内もしております。
  - ・本システムから送信されるメールアドレスはsports-kyoushitsu@himeji-machishin.jpとなります。迷惑メール受信拒否等設定をされている方は、QRコードを読み込む前に本メールが受信できますよう、各自で受信設定をお願いいたします。スマートフォン等から下のQRコードを読み取り、必要事項を入力し、登録してください。
  - ・表示される欄内にお名前(かか)・生年月日・入会申込書に記入の電話番号を入力  
(注意事項)
    - ※入会手続き後、入会月の1日以降から登録が可能となります。
    - ※複数教室に入会されていてもお一人につき1本のメルアド登録となります。
    - ※登録完了メールが届かない場合、その他登録ができない場合、17時までに総合スポーツ会館までご連絡をお願いいたします。
  - ※本メールへ返信はできません。
  - ※メールアドレスを変更された場合はお忘れのないように、本システムの登録変更をおねがいたします。
  - ※ご登録いただいたメールアドレスは当機構スポーツ教室以外に使用いたしません。



←メールアドレス  
登録QRコード

## 教室会費の口座引き落としについて

入会金・月会費は、三井住友銀行か姫路信用金庫の口座から自動引き落としとなります。

### ① 教室会費引落日について

月会費は後納制のため、当月の会費は翌月18日に引き落としとなります。

※18日が土日祝日の場合は翌営業日です。

(例) 10月18日(日)の場合翌日10月19日(月)

### ② 銀行届出印について

引落口座申込書に押印された印影が薄くて確認できない場合や、届出印との印鑑相違の時は、銀行から書類の再提出を求められることがあります。

### ③ 会費の合算引落について

銀行への引落口座申込のタイミング、あるいは、届出印の印鑑相違等による書類の再提出などの理由により、初回引落日の設定が間に合わない場合は、2ヶ月分をまとめて合算引落になりますので、予めご了承ください。

## 教室の届け出について

・休会、退会、コース変更をする場合、また、住所や電話番号変更の場合は、別に定める各届出用紙に必要事項を記入し、1階スイミングスクール受付に提出してください。

※上記の届け出は代理人でも可(電話での受付はできません)

### ■休会届：事由により教室を休む場合(1か月以上3ヶ月以内)

◆届出期間・・・休会する月の25日まで

(例) 6月に休会したい場合は、6月25日までに提出。ただし、1回でも出席している場合は、休会扱いにはなりません。

◆届出方法・・・休会届出用紙に記入し、1階スイミングスクール受付へ提出してください。

休会費として1,000円が引き落としされます。

### ■退会届：事由により教室をやめる場合

◆届出期間・・・退会する月の25日まで

(例) 6月に退会したい場合は、6月25日までに提出。ただし、1回でも出席している場合は、月会費をいただきます。

◆届出方法・・・退会届出用紙に記入し、1階スイミングスクール受付へ提出してください。

(注) 期間内に届け出がなされない場合は、月会費全額を頂くことになります。

### ■コース変更届：事由により教室のコース及び曜日を変更したい場合

◆届出期間・・・変更する前月の25日まで

(例) 6月に変更したい場合は、5月25日までに提出。

◆届出方法・・・コース変更届出用紙に記入し、1階スイミングスクール受付へ提出してください。

(注) 期間内に届け出がなされない場合は、変更できません。

・休会届が未提出で3ヶ月以上継続して欠席されている場合、あるいは会費が未納の場合は、退会扱いとなり、会員としての資格を失う可能性があります。(ただし、退会などの手続きと必要な会費等を納めていただきます)

## 進級チェックの振替について

### ① 姫路市立総合スポーツ会館1階スイミングスクール受付にある所定の用紙に必要事項を記入の上、ご提出ください。

※電話での申し込み可

### ② 振替は、進級チェックの週に1回のみできます。(※週2回コースも1回のみです。)

※振替希望日の前日までに提出(電話)してください。

※振替先のコースは、同年齢の対象コース限定です。

※一度提出した振替は再変更できません。

※各クラス定員があります。

(例) B2→B5,B6,B06

C1→C2,C3,C4,C5,C6

D1→D2,D3,D4,D5,D06,D6

C01→C02,C03,C04,C05,C06

} から選択して下さい。

### ③ その他ご不明な点は1階スイミングスクール受付(☎079-292-5457)にお尋ねください。

◆進級基準

級	項目	小学生 (3年以上)	小学生低 ・幼児
レインボー	100mクロール 1分15秒を突破		
ゴールド	個人メドレー200mの基準タイムを突破		
S-1	各種目50m及び個人メドレー100mから選び基準タイムを突破		
S-2	個人メドレー100mの基準タイムを突破		
1	バタフライ 25m タイム	35秒	40秒
1A	バタフライ 25m タイム	40秒	45秒
1B	バタフライ 25m		
1C	バタフライ 15m		
1D	バタフライ板キック 25m		
1E	バタフライ板キック 12.5m		
2	平泳ぎ 25m タイム	40秒	45秒
2A	平泳ぎ 25m タイム	45秒	50秒
2B	平泳ぎ 25m		
2C	平泳ぎ 15m		
2D	平泳ぎ板キック 25m		
2E	平泳ぎ板キック 12.5m		
3	背泳ぎ 25m タイム	40秒	45秒
3A	背泳ぎ 25m タイム	45秒	50秒
3B	背泳ぎ 25m		
3C	背泳ぎ 15m		
3S	タッチターン		
4	クロール 25m タイム	35秒	40秒
4A	クロール 25m タイム	40秒	45秒
4B	クロール 25m		
4C	クロール 20m		
4D	クロール 15m		
4E	クロール 12.5m		
4F	クロール 10m		
4G	クロール 7m		
5	面かぶりクロール 10m	10m	7m
5A	面かぶりクロール 7m	7m	5m
5B	板キック 25m		
5S	背泳ぎキック 10m		
6	面かぶりキック 7m		

級	項目	小学生 (3年以上)	小学生低 ・幼児
6A	面かぶりキック 5m		
6B	板キック 12.5m		
6C	板キック 7m		
6S	バックけのび		
7	けのび 3m		
7A	けのび		
7B	板けのび		
8	浮いて立つ		
8A	ジャンプ呼吸 (補助あり)		
8B	ポビング		
8C	立ち飛び込み		
8D	逆すべり台		
8E	水中目開き		
8F	息こらえ		
8G	もぐる		
8H	キック (補助具あり)		
8I	浮く (補助具あり)		
8J	カニさん		
8K	イヌさん・ワニさん		
8L	水中歩行		
8M	顔つけ		
8N	水浴び (頭)		
8O	シャワー (頭)		
8P	顔洗い		
8Q	あご・口・鼻・耳つけ		
8R	うつ伏せキック		
8S	腰かけキック		
8T	水浴び (おなか)		
8U	シャワー (おなか)		
8V	準備体操		
8W	お並び		
8X	お座り		
8Y	お返事		
8Z	来れる		

## 会員の方へお願い

- ① 水着、キャップを必ず着用してください。（小人は指定水着を着用してください。）
- ② 化粧品は必ず落としてから入場してください。また、ヘアピン、アクセサリ、眼鏡、バンドエイド等は必ず外してから入場してください。
- ③ 伝染病の疾患がある場合はスクールに参加できません。
- ④ コーチの指示に従わなかったり、他人に迷惑をかけたりの場合は安全確保の面からも退場していただく場合があります。
- ⑤ コースロープに乗ったり、またいだりせず、プールサイドでは走らないでください。
- ⑥ 更衣室への入室は、スクール開始時間15分前とさせていただきます。
- ⑦ 持病がある場合は、必ず自己申告してください。

## 保護者の方へお願い

- ① 会員の健康管理は保護者の責任で行ってください。
- ② 児童、生徒の行き帰りについては保護者の方が責任を持って行かせてください。
- ③ 貴重品及び大切なものは持参させないでください。
- ④ 全ての持ち物には、わかりやすく名前の記入をお願いします。
- ⑤ 施設内での写真撮影等はプライバシー保護のためご遠慮いただいております。
- ⑥ 成果を急ぎすぎはいけません。無理にさせることなく、お子様の気持ちを大切にしてください。

### ◆入会申込書配布書類

- ①入会のしおり
- ②入会申込書
- ③泳力申告書
- ④スイミングスクール練習カレンダー
- ⑤指定水着売上傳票



事由により練習を休まれる場合は、電話等で連絡してください。

TEL079-292-5457（コーチ室直通）