

マタニティスイミング練習の流れ

★入会・会費納入・振替練習の場合のみ

スクール フロント

お支払いはこちらのフロントでお願いいたします。
また、振替の際はこちらで振替券を貰ってください。
振替券がないとメインフロントからご入場できません。

チェックイン

入場受付は**メインフロント** (12:00)

会員カード・振替券の提示

- ・ロッカーに挿入する仮カードを貰ってください。
- ・タオルをご持参ください。(レンタル有り。 タオル 110円)

ロッカールーム

ロッカー入口

靴はロッカーまでお持ちください

鍵付きロッカーを探す

ロッカーに靴を入れ替える

施錠する

仮カードを差し込む

水着を着て、母子手帳・タオル・キャップ・ゴーグル・ロッカーキーを持参して、プールサイドへ移動してください。

プールサイド

- ・体重・血圧測定・トレーニングカード記入後、指導員による問診をします。
 - ・安産体操 (12:15 ~ 12:25)
- ※必要な方は、トレーニングウエアをお持ちください。

12:30 ~ 13:15 Enjoy Swimming



13:15 ~ 13:30 座禅&呼吸法

13:30 ~ 13:45 プールサイド測定室へ

体重・血圧測定・カード記入・問診をします。

シャワーを浴びてから
測定しましょう！

ロッカールーム

- ロッカー室で着替えます。
- キーはロッカーに付けたままにしてください。
- 仮カードをフロントへ持って行きチェックアウトしてください。

15:00 までに退場してください。