

# 大人体験教室申込書

- 日程 令和7年3月26日(水)
- 時間 13:00~15:00 \*2時間のプログラムになります。
- 料金 2,200円(税込み) \*参加費は、申し込み時のお支払となります。
- 内容 ◎ 13:00~14:00 → 陸上トレーニング  
クロールを中心に理論を考えながら、ケガをせずに楽に泳ぐ方法を理解し  
その為の陸上トレーニングを実践していきます。
- ◎ 14:00~15:00 → 水中トレーニング  
陸上で実施した内容をイメージしながら泳ぐ練習をします。
- 対象 18歳以上の方  
クロールで25m程度泳げる方
- 申込み日 3月1日(土)~3月22日(土)
- 持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、タオル。
- お問い合わせ 常陸太田市温水プール TEL 0294-80-6556

## 常陸太田市 温水プール 大人体験教室 申込書

フリガナ	生年月日	年齢	電話番号
名前			

○クロールについてお聞きします。下記の当てはまる所に「○」印をご記入ください。

☆ クロールは25m程度泳げる。 はい ・ いいえ

☆ ゆっくりなら長く泳げる(50m以上) はい ・ いいえ

○もしクロールで悩みがあればご記入ください。

☆ 呼吸が苦しい はい ・ いいえ

☆ なかなか進まない はい ・ いいえ

☆ 肩が痛くなってしまう はい ・ いいえ

☆ 足が痛くなる はい ・ いいえ

☆ 他に悩んでいる事がありましたら下記に記入をお願いします。

( )

《常陸太田市温水プール 殿》

健康上問題がないため本教室に申込みします。

年 月 日

名前 \_\_\_\_\_

受付者 \_\_\_\_\_