

# ブラッシュアップ水泳

運動強度



第1回6月6日(土)

～キャッチ動作編～

第2回6月20日(土)

～水中動作編～

場 所

日本トーター総合体育館（高知市総合体育館）室内プール

時 間

14:00～15:30

定 員

各8名（先着順）

参加料

1人1回 1,000円（税込・傷害保険料含）※当日支払※

対 象

4泳法で25m泳げる18歳以上の方

講 師

（公財）高知市スポーツ振興事業団 指導員 ※JSPQ公認水泳コーチ3保有

持ち物

水着・水泳帽子・バスタオル・着替え・飲み物等

申込開始

5月11日（月）14:00～

申込方法

体育館に電話するか、体育館窓口又はホームページの各教室申込フォームからお申し込みください。 ※定員になり次第受付終了します※

～ 内 容 ～

水をとらえる力（キャッチ・プル動作）と水中動作（ストリームラインの姿勢・ドルフィンキック）を改善するために、数種類のドリル練習を行います。

日々の練習内容を見直し、一緒にブラッシュアップしませんか♪

※当日は第3コース（水深1.35m～1.55m・両端に赤台あり）を使用します。

参加対象をご確認のうえお申し込みください※



申し込み  
お問合せ

（公財）高知市スポーツ振興事業団 日本トーター高知市総合運動場  
〒780-8031 高知市大原町158 TEL：088-833-4061・FAX：088-833-4124

## ～申込確認事項～

### 1 注意事項

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。事前に各駐車場の場所をご確認いただき、駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 教室内容を講師及び職員の許可なく撮影（写真・録画）・録音・配信することをご遠慮ください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。
- 教室の記録・広報等を使用目的とした会場内の撮影を行うことがあります。個人が特定されないよう配慮させていただきますので、あらかじめご了承ください。



教室情報や当選番号  
が確認できます♪

### 2 基本的感染対策について

- ・マスクの着用は個人の判断にお任せします。
- ・体育館入り口に検温器及び消毒液を設置いたしますので、必要な方はご利用ください。

### 3 個人情報の取り扱いについて

- ・ご記入いただく個人情報は、個人情報保護法及び公益財団法人高知市スポーツ振興事業団個人情報保護規程に則り適正に取り扱います。
- ・取得した個人情報は、申請内容確認及び開催内容反映に利用し、お客様のご承諾なく他の目的に利用しません。
- ・取得した個人情報は、緊急時、お客様の事前承諾を得た場合、又は業務委託先に対してお客様に明示した利用目的の達成のために必要な範囲で個人情報等の取扱いを委託する場合、あるいは法令の定めにより提供を求められた場合を除き、第三者への提供、又は取扱いを委託することはありません。
- ・当グループは、個人情報等の開示、訂正、削除及び利用停止の求めがあった場合には、お客様ご本人であることを確認のうえ、速やかに対応いたします。但し、事業運営及び目的に著しい影響を与える可能性がある場合と当グループが判断した場合には、これに応じることができない場合があります。