

## 春のお泊り練習会のご案内

2025.03

日頃は、当スクールをご利用して頂きありがとうございます。  
水泳技術の習得、団体生活のルール・マナーの向上、生徒同士・コーチとの  
コミュニケーションの充実などを図る目的でお泊り練習会を企画しました。

早く進級したい！もっと上手に泳ぎたい！  
水泳が大好きな皆さんの参加をお待ちしております！

## 記

期日 2025年 3月29日(土)～30日(日) 1泊2日  
練習場所 JSS磐田スイミングスクール (TEL) 070-1327-8074

スケジュール  
(予定)

プレー、プレー  
かんぞ！



3月29日(土)	3月30日(日)
13:30 集合・開講式	7:00 起床・散歩
14:00～15:00 練習①	7:30～ 8:00 朝食
15:00～16:00 休憩・布団運搬	8:00～ 9:00 清掃・布団運搬
16:00～17:30 練習②	9:15～10:45 練習③
17:30～19:00 夕食	11:00～13:30 昼食・休憩・学習
19:15～20:15 ナイトプール(自由遊泳)	13:45～15:15 練習④・進級テスト
20:20～21:15 入浴・就寝準備	15:30 閉講式
21:30 消灯	15:45 解散

宿泊場所 ホイツル スタジオ(男子) スイミングトレーニングルーム(女子)  
※女子の就寝時は女性コーチが帯同します。

参加費 9,350円(税込み)  
(食事3回分・参加賞・プール使用料・保険代・貸し布団代)

対象 本科生小学2年生以上で、オレンジマーリン4級以上の方  
または育成コース在籍者

その他 定員40名 当日の日程や持ち物などの詳細は、申込締切後参加者にしおりを  
配布致しますので、そちらにてご確認ください。

練習の最終回で進級テストを行います

申込み 3月10日(月)11:00～21日(金)18:00までにフロントへお申し込みください。  
申込書に参加費を添えてご提出ください。

担当コーチ 浅井 稔・松本 契・武蔵島 春枝・細川 貴広(予定)  
※不明な点は、担当コーチまでお願い致します。

## キャンセルについて

取消日	取消料
開始日の10日前から8日前	参加費の20%
開始日の7日前から2日前	参加費の30%
お泊り前日	参加費の40%
お泊り当日	参加費の50%
お泊り開始後・無連絡	参加費の100%



☆裏面に食事等の詳細を記載していますのでご確認ください

JSS磐田スイミングスクール

## 2025年3月 お泊り練習会申込書

会員No.	クラス	お名前
本科現在級	マーリン 級	緊急連絡先

お泊り練習会に参加することに同意致します。

※お泊り練習会期間中に写真撮影を行います。各種媒体への掲載を許可されますか？○で囲んで下さい

保護者署名

許可する ・ 許可しない

## ※お泊り練習会詳細

- 【食事】 3/29 昼食は各自済ませて来てください  
夕食は全員でトレーニング室で摂ります  
お寿司・チャーハン・ピザ等を予定しています  
アレルギーや食べられない物がある方は後日調査票を配布しますので  
ご記入のうえ提出ください
- 3/30 朝食は、菓子パン・ジュースを食べられる分だけ配付します  
昼食はお弁当（業者）を予定しています
- 【水分補給】 3/29 初日練習時の水分は各自ご持参ください 練習後につきましては、  
スポーツドリンク・麦茶等を用意しますので、各自で補給して  
いただきます
- 3/30 各自にスポーツドリンク・麦茶等を午前練習前に配布します  
昼食時には別途飲み物を用意します
- 【入浴】 男子はホイスルプール・女子はスイミングでシャワーを浴びます  
シャンプー・石鹸等は各自ご持参ください
- 【就寝】 貸布団を使用し、男子はホイスル3階・女子はスイミングトレーニング室で  
並んで寝ます 就寝場所には同性のコーチが付き添います
- 【遅刻・早退】 止むを得ない事情や体調不良の場合は可能ですが、返金は出来かねます  
事前にわかっている場合は担当コーチにご相談いただき、参加・帰宅の時間  
をご指定ください
- 【緊急時】 練習会中は休館日となりますので、コーチ用携帯電話  
**070-1327-8074** にご連絡ください