

## 【雲南市加茂B & G海洋センター プール教室会員】

～入会の際にご用意いただくもの～

① 入会申込書／健康調査票

② 月会費2か月分（現金） ※プール利用料金一覧表をご覧ください。

③ 金融機関名（山陰合同銀行または、JAしまね）、店番号又は支店名、  
預金種別、口座番号及び口座名義人がわかるもの

・月会費は、口座振替でお支払いいただきます。

・月会費は、当月の25日に引き落としとなります。

ただし、銀行の休業日にあたるときはその翌営業日となります。

④ 印鑑

⑤ 指定用品費用（キッズ・ジュニアスイミング教室のみ）

・指定水着（男子）

サイズ	100 cm～140 cm	XS	S	M	L	XL	2XL
腹囲 (cm)		67～73	71～77	75～81	79～85	83～89	87～93
金額		3,440 円	3,570 円				

・指定水着（女子）

サイズ	100～140cm	XS	S	M	L	XL	2XL
胸囲 (cm)	身長	75-79	78-82	81-85	84-88	87-91	90-94
ヒップ (cm)		115 cm～145 cm	83-87	86-90	89-93	92-96	95-99
金額	4,940 円	5,440 円					

・スイミングキャップ

サイズ	M（頭囲：50-55cm）			
	L（頭囲：54-59cm）			
色	赤		黄	青
クラス	キッズスイミング	ジュニアスイミング 20級～16級	ジュニアスイミング 15級～10級	ジュニアスイミング 9級～1級
金額	770 円			

# 加茂 B & G 海洋センターへようこそ！！

楽しく、無理のない範囲で健康づくりに取り組んでいただくためのご案内です。  
ぜひ、目を通してください。

## 【前日の準備】

- 持ち物を用意しましょう（水着、メッシュの帽子、ゴーグル、タオル、会員証）
- ご飯はしっかりと食べて、教室に備えましょう。
- 夜は、体をよく休めるために早めに寝ましょう。
- 体調（熱や便の具合）をチェックしましょう。
- 貴重品、ゲーム機器は持ってこないようにしましょう。



## 【プールにきたら】

- 靴は下駄箱にしまい、フロントに会員証を提出してください。
- 教室開始15分前より、更衣室へ入室できます。
- 更衣室では周りの人に迷惑をかけないように着替え、洋服はロッカーにまとめて入れましょう。
- タオルを持ってプールに行きましょう。
- スイムキャップに髪の毛を入れ、シャワーを浴びてからプールに入りましょう。
- 時間になったら、教室が行われる場所へ集合しましょう。
- プール場内ではスイミングキャップの着用をお願いいたします。

## 【教室が終わって帰るまで】

- 教室で使ったものは、決まった場所に戻しましょう。
- 更衣室に入るときは、更衣室の床をぬらさないようによく体をふいて入りましょう。
- 風邪予防のために、よく髪の毛を乾かしましょう。
- 忘れ物がないように、再度カバンの中を確認しましょう。
- 「かぜ」などによりお休みされる場合は電話にて振替を行ってください。  
(事前予約制で定員がございますのでご了承ください。)