

横浜北 Y M C A 季節講習会 ハンドブック

水泳プログラム

■持ち物

- 水 着：指定購入品はありません。各自でご用意ください。
- 水 泳 帽：指定購入品を受付にてご購入ください。(770 円)
- バスタオル：各自でご用意ください。また、ひとりで着替える方はバスタオルをビニール袋に入れてご用意ください。ビニール袋・持ち物には、名前を明記してください。
*ゴーグルは必要に応じてご用意ください。YMCA では、お子さまが水慣れ段階において水中で目を開けられるようになってから（水泳ワッペン・クラゲ赤程度）着用するようにお勧めしています。
- 認 定 証：以前に YMCA 水泳プログラムに参加経験があり認定証をお持ちの方は講習会 1 日目にお持ちください。水泳クラスはじめての方は最終日にお渡します。

■クラスの流れ

1 階ロビーで待機

- 館内の密を避けるためにクラス開始 10 分前までにお越しください。更衣室内の密も避けるため水着を着た状態で来館ください。クラス責任者（プログラムディレクター）が健康チェックをおこないます。

健康チェックから更衣室

- クラス責任者（プログラムディレクター）がウエルネスノートの体温や健康状態を確認後、スタンプを押します。
- 靴を更衣室入口の下駄箱にしまい、更衣室内の指定された場所で着替えをします。洋服は受付前に設置してあります黄色いカゴへ入れ、棚にしまいます。
- ひとりで着替えをする方は、ビニール袋に入れたバスタオルを専用のカゴに入れてからシャワーを浴びます。
- 幼児の方は、保護者の方の更衣室への入室が可能です。その際、保護者の方の性別の更衣室にて着替えをお願いいたします。（クラスによって変更する場合があります。クラス担当よりご案内いたします。）

クラス開始

- 現在、新型コロナウイルス拡散防止に伴い見学を控えていただいております。講習会時期に関しましては、今後調整のうえご案内となります。館内掲示及びクラス時にご案内します。

クラス終了・着替え

- 着替え終わったら更衣室で解散となります。帰宅方法をお子様とご確認ください。
- 忘れ物のないように注意しましょう。

■健康管理チェック表の使用方法

YMCA では、参加者の健康状態を把握し事故を未然に防ぐため、保護者の方にお子様の健康状態を確認していただいております。体温を測っていただき、毎回お持ちください。

- ご自宅を出る前に健康状態を項目ごとにチェックしてください。
- 異常なしとして参加する場合、保護者印を捺印してください。

<ワッペンテストについて>

YMCA 水泳・体操プログラムでは、お子様の技能測定及び評価のためにワッペンテストを実施しています。ワッペンテスト当日には、お子様の成長を記した認定証をお渡します。

- YMCA より認定証とワッペンをお渡します。認定証は継続して使用しますので、次回のご参加の際、初日にクラス責任者へご提出ください。
- ワッペンテスト当日に欠席された場合は、期間中の練習状況を考慮した上で認定証を発行し郵送させていただきます。

体育プログラム

■持ち物

- Tシャツ：指定購入品はありません。各自でご用意ください。胸に大きく名前をお書きください。（Tシャツに直接書かずに布などを貼り付けても結構です）
- 短パン：指定購入品はありません。各自でご用意ください。動きやすいものをご用意ください。
- 水筒：水・お茶・スポーツドリンクなど
- 汗拭きタオル
- 認定証：以前にYMCA体操プログラムに参加経験があり認定証をお持ちの方は講習会1日目にお持ちください。体操クラスにはじめてご参加の方は、最終日にお渡しします。

■クラスの流れ

3階ロビー前で待機

- 館内の密を避けるためにクラス開始5分前までに、着替えを終えた状態で3階ロビー前にてお待ちください。クラス責任者（プログラムディレクター）がオリエンテーションをおこないます。着替えは更衣室を利用いただいて構いません。
- トランポリンクラスは、着替えを終えた状態で2階スタジオ前に集合となります。

クラス2日目以降

- クラス開始時間までに各自で着替えをして、3階ロビー前に集合となります。
- 荷物は更衣室のカゴに入れてください。3階へは水筒・汗拭きタオルを持ってあがります。
- 幼児の方は、保護者の方の更衣室への入室が可能です。その際、保護者の性別で更衣室にて着替えをお願いいたします。

クラス開始

- 現在、新型コロナウイルス拡散防止に伴い見学を控えていただいております。講習会時期に関しましては、今後調整のうえご案内となります。館内掲示及びクラス時にご案内します。

クラス終了・着替え

- 着替え終わったら解散となります。帰宅方法をお子様とご確認ください。
- 忘れ物のないように注意しましょう。

<注意事項・お願い>

1. 館内には多くの方が来られますので、騒いだり、迷惑にならないようご注意ください。
2. お子さまに必要以上のお金や貴重品を持たせないようにしてください。貴重品を持ってきた場合は、必ず受付窓口に預けるよう、お伝えください。紛失された場合、責任を負いかねます。ご協力ください。
3. 忘れ物をしないようご注意ください。万一、忘れ物をした場合は、受付にお問い合わせください。名前の明記していない忘れ物は、2週間経過した時点で処分させていただきます。
4. 新型コロナウイルス拡散防止に伴い、今年度の保護者見学会は実施しません。ご了承ください。
5. 欠席される場合は、お手数ですがYMCAまでご連絡をお願いします。

横浜北 YMCA

〒222-0011 横浜市港北区菊名 6-13-57 電話 045 (433) 4321