《共催》セサミスポーツクラブ大船 × 株式会社オーシャンナビ

除夜の鐘スイム（５０m×１０８本）

今年は混雑を避けるため５回に分けて開催します

【開催日】 **12/20 日(日)、27(日)、28(月)**

【場　所】 **セサミスポーツクラブ大船**

【参加費】 **一般 3,900 円**（税込価格）

- 泳力の伴わない方、中学生以下の方の参加はお断りします
- 駐車場は５時間分無料となります
- セサミ大船の会員の方は会員価格がございます

50m×108 本を(50m×25 本)×4 セット＋(50m×8 本)にして水分補給をしながら泳いでいただきます。

	A		B		C		D		E		F	
	12/20（日）		12/20（日）		12/27（日）		12/27（日）		12/28（月）		12/28（月）	
サークル	1分30秒		1分15秒		1分15秒		1分00秒		1分15秒		1分00秒	
セットレスト	3分00秒		2分45秒		2分45秒		3分00秒		1分45秒		2分00秒	
定　員	18名		18名		18名		18名		18名		24名	
	時　間	所用時間	時　間	所用時間	時　間	所用時間	時　間	所用時間	時　間	所用時間	時　間	所用時間
受付、着替え、シャワー	11:00 - 11:20	20分00秒	15:00 - 15:20	20分00秒	11:00 - 11:20	20分00秒	15:00 - 15:20	20分00秒	18:00 - 18:20	20分00秒	18:30 - 18:50	20分00秒
アップスイム	11:20 - 11:25	5分00秒	15:20 - 15:25	5分00秒	11:20 - 11:25	5分00秒	15:20 - 15:25	5分00秒	18:20 - 18:25	5分00秒	18:50 - 18:55	5分00秒
1本目～25本目	11:25 - 12:02	37分30秒	15:25 - 15:56	31分15秒	11:25 - 11:56	31分15秒	15:25 - 15:50	25分00秒	18:25 - 18:56	31分15秒	18:55 - 19:20	25分00秒
水分補給タイム	12:02 - 12:05	3分00秒	15:56 - 15:59	2分45秒	11:56 - 11:59	2分45秒	15:50 - 15:53	3分00秒	18:56 - 18:58	1分45秒	19:20 - 19:22	2分00秒
26本目～50本目	12:05 - 12:43	37分30秒	15:59 - 16:30	31分15秒	11:59 - 12:30	31分15秒	15:53 - 16:18	25分00秒	18:58 - 19:29	31分15秒	19:22 - 19:47	25分00秒
水分補給タイム	12:43 - 12:46	3分00秒	16:30 - 16:33	2分45秒	12:30 - 12:33	2分45秒	16:18 - 16:21	3分00秒	19:29 - 19:31	1分45秒	19:47 - 19:49	2分00秒
51本目～75本目	12:46 - 13:23	37分30秒	16:33 - 17:04	31分15秒	12:33 - 13:04	31分15秒	16:21 - 16:46	25分00秒	19:31 - 20:02	31分15秒	19:49 - 20:14	25分00秒
水分補給タイム	13:23 - 13:26	3分00秒	17:04 - 17:07	2分45秒	13:04 - 13:07	2分45秒	16:46 - 16:49	3分00秒	20:02 - 20:04	1分45秒	20:14 - 20:16	2分00秒
76本目～100本目	13:26 - 14:04	37分30秒	17:07 - 17:38	31分15秒	13:07 - 13:38	31分15秒	16:49 - 17:14	25分00秒	20:04 - 20:35	31分15秒	20:16 - 20:41	25分00秒
水分補給タイム	14:04 - 14:07	3分00秒	17:38 - 17:41	2分45秒	13:38 - 13:41	2分45秒	17:14 - 17:17	3分00秒	20:35 - 20:37	1分45秒	20:41 - 20:43	2分00秒
101本目～108本目	14:07 - 14:19	12分00秒	17:41 - 17:51	10分00秒	13:41 - 13:51	10分00秒	17:17 - 17:25	8分00秒	20:37 - 20:47	10分00秒	20:43 - 20:51	8分00秒
ダウンスイム	14:19 - 14:40	21分00秒	17:51 - 18:00	9分00秒	13:51 - 14:00	9分00秒	17:25 - 17:30	5分00秒	20:47 - 21:00	13分00秒	20:51 - 20:58	7分00秒
シャワー、着替え	14:40 - 15:00	20分00秒	18:00 - 18:30	30分00秒	14:00 - 14:30	30分00秒	17:30 - 18:00	30分00秒	21:00 - 21:30	30分00秒	20:58 - 21:30	32分00秒

【申込方法】

12/15(火)より電話予約を承ります ☎045–894-7550（月~金 8:50 - 22:30 土曜日 6:50 - 21:30 日曜日 6:50 - 20:30）

セサミスポーツクラブ大船のスクールフロントにて事前申込も可能です

【キャンセルについて】

キャンセル料は発生しませんがよくスケジュールをご確認の上でお申し込みいただきますようお願い申し上げます

《重要》次の項目に該当する点のある方の御参加は固くお断りします

- 起床時に検温して３７．５度以上の熱がある方
- 軽い症状であっても咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方
- 過去４８時間以内に３７．５度以上の発熱のあった方
- 倦怠感や息苦しさがある方
- 咳、痰、胸部に不快感のある方
- 少しでも嗅覚、味覚に違和感のある方
- 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がある方
- 過去１４日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域への渡航、並びに該当在住者との濃厚接触がある方
- 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある
- 入館時に手指の消毒と検温をしていただけない方
- 入館時の検温で熱が３７．５度以上ある方
- マスクをして入館していただけない方

セサミスイミングスクール大船