

# スポーツクラブ南光



## 利用案内

### ■スクールレッスン

ベビースイミングコース・幼児コース・学童コース  
選手コース・ダイビングコース  
キッズ体操・キッズダンス

### ■スポーツクラブ

正会員・正会員(学割)・正会員(ファミリー割)  
デイトム会員・ナイト会員  
ママスイミング会員・パパママフィットネス会員

スポーツクラブ南光

〒176-0021

東京都練馬区貫井4-28-6

03(3999)7650

# 目次

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 1. 規約            | P 1 ~ 4 |
| 2. 施設利用にあたっての注意点 | P 5     |
| 3. 諸手続きについて      | P 6     |
| 4. スイミング進級基準     | P 7     |

## ●緊急時の対応について

当クラブでは会員の皆様が安全にご利用頂けますように対策を講じております。

南光緊急時ブログ又は LINE では緊急災害時等にも更新をして、会員の皆様の安全状況をリアルタイムでお伝えいたします。

天候（台風・雷）や地震等の緊急時の対応は下記のブログ又は LINE をご覧ください。\*ご登録をお願いします。

[http://ameblo.jp/  
s-nanko/](http://ameblo.jp/s-nanko/)



## ★施設のご案内

総面積	1940.53 m <sup>2</sup>
室内プール	25M×13M 6コース 水深100cm~130cm 歩行専用プール8M×2M・ジャグジー・サウナ
フィットネス	マシンルーム・スタジオ
更衣室	450名収容可能（フリーロッカー・鍵付ロッカー）
衛生設備	温水シャワー・洗眼・お風呂
附帯設備	観覧室・ロビー
その他	短期水泳教室・水中運動会 サマーキャンプ・ウィンターキャンプなど 各種企画がございます。

# 規約

- 第 1 条 〔名 称〕  
本施設はスポーツクラブ南光と称す。  
(以下本クラブという)
- 第 2 条 〔経営及び所在地〕  
本クラブは株式会社南光が経営し管理する。  
〒176-0021 東京都練馬区貫井 4-28-6
- 第 3 条 〔目 的〕  
運動を通じて社会性及び健全な心身の管理と育成を図ることを目的とする。
- 第 4 条 〔利用目的〕  
会員はコース毎に定められた曜日、時間に限り利用することができる。但し、時間帯は変更することがある。
- 第 5 条 〔入会資格〕  
本クラブの入会資格は次の項目を全て満たすこと。  
また、現在のみならず将来にわたって満たすこと。  
① 本クラブ施設利用に堪え得る健康状態であること  
② 本規約に同意いただくこと  
③ 暴力団関係者や反社会的勢力でないこと  
④ 刺青(ファッションタトゥー含む)をされてないこと  
⑤ 本クラブの活動に支障を来す可能性がないこと  
⑥ 妊娠中または妊娠の疑いがないこと  
⑦ 性同一性障害その他セクシャルマイノリティの方については使用可能エリアを限定すること
- 第 6 条 〔入会手続き〕  
入会希望者は所定の申込書及び必要書類を提出し、本クラブの同意を得たうえで定められた入会金及び月会費等を払い込まなければならない。
- 第 7 条 〔入 会 金〕  
入会希望者は入会手続き時に(1人に付)6,300円を納入しなければならない。
- 第 8 条 〔月 会 費〕  
月会費納入は自動振替とする。(3ヶ月目以降)  
利用の有無に関わらず支払う義務がある。  
一旦支払われた諸費用は、法の定めまたは本クラブが認める理由がある場合を除き返還致しません。
- 第 9 条 〔年 会 費〕  
入会后2年目より、継続費として5,250円(暖房、保険含む)更新の月に納入しなければならない。

- 第10条 〔休 会〕  
1ヶ月以上に渡る長期欠席をしようとする者は所定の休会届用紙に必要事項を記入し、前月10日迄にフロントへ提出しなければならない。(保籍料 月額 1,000 円)
- 第11条 〔退 会〕  
退会しようとする者は所定の退会届用紙に必要事項を記入し、退会する当月10日迄にフロントへ提出しなければならない。
- 第12条 〔月会費滞納〕  
① 事前に本規約に従って定められた手続きをとる場合を除き、月会費を2ヵ月以上滞納した者は、退会とみなす。  
② 再受講される場合、希望コースが定員の場合、欠員が出るまでお待ちいただく事がある。
- 第13条 〔会場内の遵守事項〕  
会員は会場内において本規約及び場内掲示事項を遵守すること。又、練習中はすべてスタッフの指示に従って行動すること。
- 第14条 〔免 責〕  
会員が次のいずれかの為、おきた事故等については本クラブは一切の損害賠償責任を負わないものとする。  
① 本規約並びにスタッフの指示に従わない  
② 持病・障害・運動制限等がある方  
③ 天災または不可抗力等の為におきた事故や伝染病等  
④ クラブの故意・過失が認められない  
⑤ 会員同士の間を生じた係争やトラブル
- 第15条 〔会員資格一時停止または除名〕  
会員としてふさわしくないと認められる者に対して会員資格の一時停止または除名することがある。その場合の当月諸経費を返金致しません。  
① 本規約の違反行為  
② 第三者の介護や介護添えが必要である場合  
③ 安全を確保できないと本クラブが判断した場合  
④ 他人に伝染または感染する疾病を有する場合またはその疑いがある場合
- 第16条 〔会員以外の施設利用〕  
本クラブが特に必要と認めた場合は、会員以外の方(会員の親族含む)による施設の利用を認めることがある。この場合、本規約を適用する。
- 第17条 〔禁止事項〕  
会員は次の行為をしてはならない。  
① 他の会員を含む第三者(以下他の方)、スタッフ、本クラブの誹謗、中傷をすること  
② 他の方、スタッフが恐怖または不快を感じる行為

- ③ 法令や公共秩序に反する行為
- ④ 刃物等の危険物や生物の館内への持ち込み  
\*盲導犬も含む(アレルギー対策)
- ⑤ 館内における物品販売や営業行為、金銭の貸借、勧誘活動、政治活動、宗教活動、署名活動、無許可の撮影や SNS 等への掲載
- ⑥ 高額な金銭、物の持ち込み
- ⑦ 運営について本クラブによる回答があった後も同じ意見要求を繰り返し、長時間または多頻度の面談等の要求、または書面の交付等を求める事

**第18条** [持込物に関する責任]

- ① 持込物について自己の責任をもって管理する。
- ② 本クラブに故意または過失がない限り、持込物の賠償する責任を負わない。(紛失、破損、盗難等)
- ③ 会員が施設に放置した物に関する一切の権利を放棄したものとみなします。

**第19条** [怪我または事故等を回避するための諸注意]

会員は施設利用中、怪我、体調の急変およびそれに付随する重篤な体調不良または疾病の発生、用具の破損、床濡れによる転倒等、各種人的や物的事故またはそれらの危険を伴うメニュー、状況がある事を認識するものとする。  
また体調に不安のある会員、服薬、通院されている会員は自身で医者に相談・判断のうえ自己責任において運動を行うものとする。

**第20条** [会員の損害賠償責任]

会員が本クラブの施設利用中、会員の責に帰すべき事由により、本クラブまたは他の会員や第3者に損害を与えた時は、その会員が当該損害に関する責任を負うものとする。  
会員が未成年または本クラブが責任を負う事が難しいと判断した場合は、手続きの有無に関わらずその親権者が責任を負うものとする。

**第21条** [施設の休業および閉鎖]

- ① 本クラブは定期休業日を設定することができる
- ② 本クラブが下記のいずれかにより、営業することが困難と判断するときは、本クラブの施設または一部を臨時休業又は閉鎖することができる。その場合、本クラブは会員に対し補償は行わない。
  - (1)天災または不可抗力等があった時またはその恐れがある時
  - (2)施設の改造、修繕、整備または点検を要するとき
  - (3)法令の制定等、行政指導または命令があったとき
  - (4)その他、本クラブが営業をすることが困難または営業すべきでない事情が生じたとき、またはその恐れがあるとき

- ③ 前②項の場合、法令の定めまたは本クラブが認める場合を除き、会員が負担する諸費用の支払い義務が軽減または免除されることはありません
- ④ 臨時休業および閉鎖が予定されている場合は原則として1ヶ月前までに告知する

#### 第22条

##### 〔諸費用、利用範囲、条件等の変更および廃止〕

本クラブは会員が負担する諸費用、利用範囲、条件等について本クラブが必要と判断したときは会員に対して原則として1カ月前までに告知することにより変更および廃止することができる。

#### 第23条

##### 〔規約の改正〕

原則として本クラブは1ヶ月前までに会員に告知することにより、本規約の改正をすることができ、改正した本規約等の効力は全会員に及ぶものとする。

#### 第24条

##### 〔告知方法〕

- ①本規約における会員への告知方法はホームページに掲載し1ヶ月後に執行とする。
- ②本施設におけるキャンペーン、イベント、臨時休業、その他告知内容を会員が認識されなかったことについて、本クラブは責任を負わない。
- ③告知および連絡の内容や性質に応じて会員へ郵送、電話、電子メール、配布、口頭、ホームページへ掲載、LINE公式アカウント、緊急ブログ等、本クラブがその都度判断し告知する。
- ④会員が本クラブに申告した住所、電話番号、メールアドレス宛等に発信されるものとし、会員に到達しなかったことについて責任を負わない。

会員でクラブに意見等がある場合には所轄の責任者に申出ること

2021年3月1日改訂

## 施設利用にあたっての注意点

★次の事項をお守りください。

1. 身体の具合が悪いときは休むこと  
\*運動中に具合が悪くなった場合はスタッフに申出ること
2. 酒気をおびて入館しないこと
3. 化粧を落としてからプールに入ること  
女性はワンピース、またはフィットネス専用水着を着用
4. 飛込みの禁止
5. 館内ではスタッフの指示に従うこと
6. 館内で走ったり、ふざけたりしないこと
7. 館内では指定の場所以外での飲食禁止  
\*水分補給用の飲料は蓋付のみ
8. 衛生、風紀をみださないこと
9. 万が一事故の場合は応急処置をいたしますが、事故は未然に防ぐように努めること(スタッフにすぐ伝えること)
10. 他の人に迷惑かけないこと
11. レッスンプログラムの5分前には現場にいること  
\*時間を過ぎた場合、お断りする場合がございます
12. 各エリアの注意事項に従うこと

### ★運動禁止

1. 医師による運動制限の指示を受けた方
2. 医師により運動を許可された場合でも、当クラブのスタッフが運動は難しいと判断された方  
\*医師は当クラブの運動プログラムを熟知されていない場合があります
3. 感染のおそれのある疾病者、または疑いのある方

# 諸手続きについて

## 諸手続きお取り扱い時間

月～金曜日 10:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

\*当クラブ営業カレンダーに従い休館日はお休み

### ◆月会費の納入

入会后3ヶ月目より月会費を自動振替となります

毎月一定日に指定の口座の預貯金口座から自動的に引落されます

- ① 会員種別により金額は異なり、前納制が原則です
- ② 振替日 前月27日(ゆうちょ銀行 前月28日)
- ③ 引落手数料 当クラブが負担
- ④ 集金委託機関 三菱UFJファクター(株)
- ⑤ 通帳に記帳されるため領収証は原則として発行しません  
必要な方はお申出ください(引落翌月10日以降に発行)

### ◆年会費

入会后2年目より、継続費として5,250円(暖房、保険等含む)更新の月に必要となります

### ◆諸届について

お電話や郵送での受付はおこなっておりません。

全てフロントへ直接提出となります。\*期日厳守

### ○変更届 前月20日まで

コース変更希望月の前月20日までにフロントに変更届を提出してください。\*定員の場合はキャンセル待ちとなります。

注) 前月10日過ぎに変更届を提出された方は引落請求の都合上、前月分の月会費と同額が引落しされる場合がございます。その場合は次月分にて差額調整となります。

### ○休会届 前月10日まで

継続して1ヶ月以上休む場合は前月10日までにフロントに休会届を提出してください。(保籍料1,000円) \*休会時の振替は出来ません。

### ○退会届 当月10日まで

退会する者は退会希望月の当月10日までにフロントに提出してください。\*月会費の未納者は全額納入後の提出となります。

### ○スクール振替制度(スイミングのみ)

・別紙『WEB振替予約』をご覧ください。

### ○会員専用送迎バス(子供対象)利用制度

・詳細は当クラブ受付にお問合せ下さい。



# スイミング進級基準（偶数月の最終営業週）

## 幼児クラス

A0	水中歩行・輪っかくぐり 立ち飛び込み・顔を洗う 顔つけ 5秒以上 ★随時A1へ進級可
A1	ダイヤモンド拾い (もぐって目が開く)
A2	ジャンプ呼吸 5回(補助有)フロア上 板キック8M(ヘルパ-付)
A3	ジャンプ呼吸 3回 板キック 13M

★B1クラス以上は

- ①ゴーグル使用可
- ②板キックの飛込み練習

B1	ジャンプ呼吸 5M けのびキック 5M
B2	キャッチアップクロール 8M
B3	キャッチアップクロール 13M (左右呼吸3回に1回)

★幼児B3合格者は

学童C1に進級します(時間変更)

**選手コースへ入るには...**

下記の3つの基準を満たすこと

- ①F2クラス合格  
及びGクラス在籍者
  - ②クラス内容に同意できる方
  - ③週3回以上練習に参加できる方
- \*希望者は担当コーチへ  
伝えて下さい

## 学童クラス

A1	水中歩行・顔を洗う・顔つけ 5秒以上 ジャンプ呼吸 3回(補助有) ★随時A2へ進級可
A2	ジャンプ呼吸 5回 板キック 13M(ヘルパ-付)
A3	ジャンプ呼吸 3M 板キック 13M

★B1クラス以上は

- ①ゴーグル使用可
- ②板キックの飛込み練習

B1	ジャンプ呼吸 13M けのびキック 8M
B2	キャッチアップクロール 10M
B3	キャッチアップクロール 13M (左右呼吸3回に1回)
C1	肘上げクロール13M×2回 (左右呼吸3回に1回)
C2	肘上げクロール13M×3回 (左右呼吸3回に1回)

★C2合格者は指導時間が変わります

D1	バックキック25M
D2	背泳ぎ25M×2回 1分サークル
E1	平泳ぎ板キック25M (1回キック-1回呼吸)
E2	平泳ぎ25M×2回 1分サークル
F1	バタフライ板キック25M (4回キック-1回呼吸)
F2	バタフライ25M×2回1分サークル

★F2合格者はG1又は選手コースへ

G1	個人対レー 100M 2分05秒以内
G2	個人対レー 100M 1分50秒以内
G3	個人対レー 100M 1分25秒以内

\*Gクラスのテストは別紙参照

## ◇泳力認定会（希望者のみ実施）

\*有料 Gクラス以上対象

### 泳力認定会とは…

一般社団法人 日本スイミングクラブ協会発行の全国統一の認定基準に沿って行い、取得した認定級は漢字検定や英語検定と同等に、受験時の内申書や就職時の履歴書に記載出来ます。

★累計合格者数5,000名以上

東京都No.1の合格者数を輩出

★受験会場は当クラブ

★実施日は進級テスト週

レッスン時間内で実施

★合格者には・『認定証』

・『認定カード』を贈呈



## ◆世界で活躍する当クラブ出身選手



2016年

リオオリンピック 4位入賞

競泳日本代表

藤森 太将 選手

幼児～選手(10年間在籍)

2019年

韓国光州世界水泳

アーティスティックスイミング

混合デュエット 銅メダル

安部 篤史 選手

幼児～選手(29年在籍)



○2000年シドニーオリンピック銀メダル

○インターハイ 優勝

○ジュニアオリンピック 多種目優勝

○世界選手権 銅メダル

○日本選手権 優勝

公益財団法人

日本水泳連盟登録

一般社団法人

日本スイミングクラブ協会加盟

一般社団法人

日本マスターズ水泳協会登録

練馬区水泳連盟登録



スポーツクラブ南光

TEL.03-3999-7650