

# 令和6年度 第一期水泳教室開催のご案内

No.	教室名	開催日	開催時間	回数	定員	料金	申込書	対象	合格判定基準
1	幼児水慣れ	月曜日	16:40-17:30	11	8名	¥3,850	ダウンロード	幼稚園児、保育園児 (年中、年長)	ボビング ・水中フロア台上でボビングを15回できる ・水中フロア台のない所でボビングで5M進む
2		水曜日	16:40-17:30	11	8名	¥3,850			
3		金曜日	16:40-17:30	11	8名	¥3,850			
4		土曜日A	10:10-11:00	11	8名	¥3,850			
5		土曜日B	11:10-12:00	11	8名	¥3,850			
6		日曜日	10:10-11:00	11	8名	¥3,850			
7	児童水慣れ	水曜日	17:40-18:30	11	8名	¥3,850		水が怖くてひとり で水に浮けない小学生	けのび ・水平姿勢を崩さずに進むことができる ・床を蹴って3M進む
8		金曜日	16:40-17:30	11	8名	¥3,850			
9		土曜日	11:10-12:00	11	8名	¥3,850			
10		日曜日	13:10-14:00	11	8名	¥3,850			
11	おたまじゃくし	月曜日	16:40-17:30	11	12名	¥3,850	「水慣れ」 合格	グライド キック ・伏し浮き姿勢で水を蹴って進んでいる ・膝を曲げすぎず正しいキックができる	
12		水曜日	16:40-17:30	11	12名	¥3,850			
13		金曜日	16:40-17:30	11	12名	¥3,850			
14		土曜日	10:10-11:00	11	12名	¥3,850			
15		日曜日	11:10-12:00	11	12名	¥3,850			
16	かえる	月曜日	17:40-18:30	11	14名	¥3,850	「おたまじゃくし」 合格	ノーブレ クロール ・キックを止めずに泳ぐことができる ・手を止めずにリズムよくかくことができる ・姿勢を崩さずに泳ぐことができる ・一息で10M泳ぐことができる	
17		金曜日	16:40-17:30	11	14名	¥3,850			
18		土曜日	10:10-11:00	11	14名	¥3,850			
19		日曜日	14:10-15:00	11	14名	¥3,850			
20	クロール	月曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850	「かえる」 合格	クロール ・キックを止めずに泳ぐことができる ・呼吸姿勢が崩れていない ・手を止めずにリズムよくかくことができる ・フォームを崩さずに2.5M泳ぐことができる。	
21		火曜日	16:40-17:30	11	18名	¥3,850			
22		金曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850			
23		土曜日A	11:10-12:00	11	18名	¥3,850			
24		土曜日B	14:00-14:50	11	18名	¥3,850			
25	日曜日	15:10-16:00	11	18名	¥3,850				
26	背泳ぎ	火曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850	「クロール」 合格	背面キック ・水平姿勢を崩さずにキックが打てる ・スムーズに進むことができる。 背泳ぎ ・キックを止めずに泳ぐことができる ・手を止めずにリズムよくかく事ができる ・フォームを崩さずに2.5M泳ぐ事ができる	
27		金曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850			
28		土曜日	14:00-14:50	11	18名	¥3,850			
29	平泳ぎ	火曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850	「背泳ぎ」 合格	グライド キック ・両足の内側で水を押しはさんで進むことができる ・スムーズに進むことができる 平泳ぎ ・体の前で水をかきこむことができる ・手と足のタイミングがあっている ・フォームを崩さずに2.5M進むことができる	
30		金曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850			
31		土曜日	15:00-15:50	11	18名	¥3,850			
32	バタフライ	金曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850	「平泳ぎ」 合格	キック ・両足をそろえて打つことができる ・腰からうねるようにしなやかに打つことができる バタフライ ・1ストローク2キックで泳ぐことができる ・左右対称に進むことができる ・フォームを崩さずに2.5M進むことができる	
33		土曜日	15:00-15:50	11	18名	¥3,850			
34	準育成	月曜日	17:30-18:30	11	24名	¥3,850	4泳法を25m泳げる 小・中学生	個人 メドレー ・100M個人メドレーを泳ぐことができる	
35		水曜日	17:30-18:30	11	24名	¥3,850			
36		土曜日	16:00-17:00	11	24名	¥3,850			
37	育成	月・水曜日	17:30-18:30	—	—	¥4,200	100M個人メドレーが泳げる	・4泳法の技術向上を目的とした練習を中心に泳力アップを目指します。	
38	選手	月～金曜日	18:30-20:30	—	—	¥7,000	指導者からの認定をもらっている 小・中・高校生	・4泳法の技術に磨きをかけることで記録向上を目指します。	
39	水中運動 コース型	火曜日A	13:30-14:30	11	30名	¥4,400	ダウンロード	高校生以上	・運動前に体調チェックを行います。 ・水の特性を生かし無理のない全身運動。 ・膝や腰に負担をかけないでできる水中運動。
40		火曜日B	19:00-20:00	11					
41		水曜日	13:30-14:30	11					
42		金曜日	10:10-11:10	11					
43	初級	水曜日	14:45-15:15	無し	都度¥200	ダウンロード	高校生以上	・もぐる、浮くなどの水泳の基礎から指導します。	
44	クロール	月曜日	14:15-14:45						
45	水曜日	15:30-16:00							
46	背泳ぎ	金曜日	14:15-14:45						
47	平泳ぎ	火曜日	14:45-15:15						
48	バタフライ	火曜日	15:30-16:00						
49	アクアシェイプ	月曜日	13:30-14:30	無し	都度¥200	高校生以上	・水中で全身を動かして楽しく筋トレを行います。		
50	アクアウォーク	金曜日	13:30-14:30	無し	都度¥200	高校生以上	・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。		
51	水中パレー	金曜日	15:00-15:30	無し	無料	高校生以上	・みんなで楽しく水中パレーをします。		
52	ボディケア	土曜日	12:30-13:30	無し	都度¥200	高校生以上	・リンパの流れを良くするセルフマッサージ、ストレッチなどを行います。		