

令和7年度 第二期水泳教室開催のご案内



LINEでの申し込みはこちらか

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		初めての幼稚園児、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回する事ができる ・水中フロア台のない所でボビングで5M進む 伏し浮き ・水平姿勢を崩さずに浮かぶことができる ・一息で3秒浮かぶことができる
2		水曜日	16:40-17:30						
3		金曜日	16:40-17:30						
4		土曜日	10:10-11:00						
5		日曜日	10:10-11:00						
6	児童・水慣れ	金曜日	16:40-17:30	11	8名	¥3,850		初めての小学生	けのび ・水平姿勢を崩さずに進むことができる ・壁をかって3M進むことができる
7		土曜日	11:10-12:00						
8		日曜日	12:10-13:00						
9	おたまじゃくし	月曜日	16:40-17:30	11	12名	¥3,850		「水慣れ」の判定基準を達成し 「おたまじゃくし」認定を受けている方	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
10		水曜日	16:40-17:30						
11		金曜日	16:40-17:30						
12		土曜日	11:10-12:00						
13		日曜日	11:10-12:00						
14	かえる	月曜日	17:40-18:30	11	14名	¥3,850		「おたまじゃくし」の判定基準を達成し 「かえる」認定を受けている方	ノープレクロール ・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
15		金曜日	16:40-17:30						
16		土曜日	13:00-13:50						
17		日曜日	16:40-17:30						
18		月曜日	17:40-18:30						
19	クロール	火曜日	16:40-17:30	11	18名	¥3,850	ダウンロード	「かえる」の判定基準を達成し 「クロール」認定を受けている方	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25M泳ぐことができる
20		金曜日	17:40-18:30						
21		土曜日	14:00-14:50						
22		日曜日	17:40-18:30						
23		火曜日	17:40-18:30						
24	背泳ぎ	金曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850		「クロール」の判定基準を達成し 「背泳ぎ」認定を受けている方	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25M泳ぐ事ができる
25		土曜日	14:00-14:50						
26		火曜日	17:40-18:30						
27	平泳ぎ	金曜日	17:40-18:30	11	18名	¥3,850		「背泳ぎ」の判定基準を達成し 「平泳ぎ」認定を受けている方	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25M進むことができる
28		土曜日	15:00-15:50						
29		金曜日	17:40-18:30						
30	バタフライ	土曜日	15:00-15:50	11	18名	¥3,850		「平泳ぎ」の判定基準を達成し 「バタフライ」認定を受けている方	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25M進むことができる
31		月曜日	17:30-18:30						
32	準育成	水曜日	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
33		土曜日	16:00-17:00						
34		月・水曜日	17:30-18:30						
35	選手	土曜日	17:00-18:30	—	—	¥4,200		100M個人メドレーが泳げる	・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。
36		月～金曜日	18:30-20:30						
37		土曜日	8:00-10:00						
38	水中運動 コース型	火曜日昼1	13:00-14:15	8	30名	¥3,200	ダウンロード	高校生以上	・開催時間から多目的室で体調チェックを行います。 ・水の特徴を生かして無理のない全身運動を行います。 ・膝や腰に負担をかけないでできる水中運動。
39		火曜日昼2	14:05-15:20						
40		火曜日夜	19:00-20:15						
41		水曜日	13:15-14:30						
42		金曜日	10:00-11:10						
43	初級/クロール	火曜日	14:00-14:30	—	無し	都度¥200	高校生以上	・もぐる、浮くなどの水泳の基礎からクロールまで指導します。	
44	背泳ぎ	水曜日	15:30-16:00						
45	平泳ぎ	火曜日	14:40-15:10						
46	バタフライ	火曜日	15:20-15:50						
47	おまかせスイム	水曜日	19:15-19:45						
48	アクアシエイブ	月曜日	14:30-15:00	—	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。 ・水中で関節への負担を少なくパワフルにトレーニングをします。 ・みんなで楽しく水中バレーをします。 ・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。	
49	アクアパワー	水曜日	14:45-15:15						
50	水中バレー	金曜日	13:30-14:00						
51	アクアウォーク	金曜日	14:15-14:45						
52	ボディケア	月曜日	13:15-14:15						
53		土曜日	12:30-13:30			都度¥200		・リンパの流れを良くするセルフマッサージ、ストレッチなどをおこないます。	