

●令和7年度 第三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	ダウンロード	初めての幼稚園児、保育園児 (年中、年長)	ポビング	・水中フロア台上でポビングを15回する事ができる ・水中フロア台のない所でポビングで5M進む			
2		水曜日	16:40-17:30										
3		金曜日	16:40-17:30										
4		土曜日	10:10-11:00		16名				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			
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						ポビング	・水中フロア台無のない所でポビングで5M進む			
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	ノーブルクロール	・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		クロール	月曜日								17:40-18:30	11	18名
19	火曜日		16:40-17:30										
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	背泳ぎ	火曜日	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			
24		金曜日	17:40-18:30								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		平泳ぎ	火曜日						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
27	金曜日		17:40-18:30	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	バタフライ		金曜日	17:40-18:30	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				
30		土曜日	15:00-15:50	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		準育成	月曜日								17:30-18:30	11	24名
32	水曜日		17:30-18:30										
33	土曜日		16:00-17:00										
34	育成	月・水曜日	17:30-18:30	—	—	¥4,200			100M個人メドレーが泳げる		・4泳法の技術に磨きをかけることで記録向上を目指します。		
35	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。			
36	水中運動 コース型	火曜日昼1	13:00-14:15	11	30名	¥4,400	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。 ・水の特性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。			
37		火曜日昼2	14:05-15:20										
38		火曜日夜	19:00-20:15										
39		水曜日	13:15-14:30										
40		金曜日	10:00-11:15										
41	初級/クロール	火曜日	14:15-14:45	—	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。			
42	背泳ぎ	水曜日	14:00-14:30										
43	平泳ぎ	火曜日	15:00-15:30										
44	バタフライ	水曜日	15:30-16:00										
45	おまかせスイム	水曜日	19:15-19:45										
46	水中パレー	金曜日	13:15-13:45	—	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。			
47	ボディケア	月曜日	13:15-14:15			都度¥200							
48	ボディケア	土曜日	12:30-13:30			都度¥200							
49	アクアウォーク	金曜日	14:00-14:30			都度¥200							
50	アクアシェイプ	月曜日	14:30-15:00			都度¥200							
51	アクアパワー	水曜日	14:45-15:15			都度¥200				・水中で関節への負担を少なくバワフルにトレーニングをします。			