●令和７年度　第四期水泳教室開催のご案内

LINEでの申し込みはこちらから！！

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	10	8名	¥3,500	ダウンロード	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
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		8名					
6	児童・水慣れ	金曜日	16:40-17:30	10	8名	¥3,500		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 ・壁をけって３M進むことができる
7		日曜日	12:10-13:00							
8	おたまじゃくし	月曜日	16:40-17:30	10	12名	¥3,500		「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
9		水曜日	16:40-17:30							
10		金曜日	16:40-17:30							
11		土曜日	11:10-12:00						ボビング	・水中フロア台無のない所でボビングで５M進む
12		日曜日	11:10-12:00							
13	かえる	月曜日	17:40-18:30	10	14名	¥3,500		「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
14		金曜日	16:40-17:30							
15		土曜日	13:00-13:50							
16		日曜日	16:40-17:30							
17	クロール	月曜日	17:40-18:30	10	18名	¥3,500		「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出来る ・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
18		火曜日	16:40-17:30							
19		金曜日	17:40-18:30							
20		土曜日	14:00-14:50							
21		日曜日	17:40-18:30							
22	背泳ぎ	火曜日	17:40-18:30	10	18名	¥3,500		「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
23		金曜日	17:40-18:30							
24		土曜日	14:00-14:50						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	平泳ぎ	火曜日	17:40-18:30	10	18名	¥3,500		「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
26		金曜日	17:40-18:30							
27		土曜日	15:00-15:50						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	バタフライ	金曜日	17:40-18:30	10	18名	¥3,500		「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
29		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
30	準育成	月曜日	17:30-18:30	10	24名	¥3,500		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
31		水曜日	17:30-18:30							
32		土曜日	16:00-17:00							
33	育成	月・水曜日 土曜日	17:30-18:30 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。
34	選手	月～金曜日 土曜日	18:30-20:30 8:00-10:00	—	—	¥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。
35	水中運動 コース型	火曜日昼1	13:00-14:15	10	30名	¥4,000	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。
36		火曜日昼2	14:05-15:20							
37		火曜日夜	19:00-20:15							
38		水曜日	13:15-14:30							
39		金曜日	10:00-11:15							
40	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。
41	背泳ぎ	水曜日	14:00-14:30							・各泳法、泳ぎの基本姿勢から指導します。
42	平泳ぎ	火曜日	15:00-15:30							
43	バタフライ	水曜日	15:30-16:00							
44	おまかせスイム	水曜日	19:15-19:45							・泳げるようになりたい泳法にチャレンジしてみましょう。
45	水中バレー	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バレーをします。
46	ボディケア	月曜日	13:15-14:15			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。
47		土曜日	12:30-13:30							
48	アクアウォーク	金曜日	14:00-14:30			都度¥200				・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。
49	アクアシェイプ	月曜日	14:30-15:00			都度¥200				・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パワフルにトレーニングをします。