

平成31年度第1期教室（4月～7月）

欠員募集

小・中学生対象 水泳教室				
教室名	曜日	時間	受講料（4～7月分）	対象
小・中学生水泳	火	18:00～19:00	¥3,690	満員御礼 1級～16級 11級～13級
	土	13:00～14:00	¥3,990	
リズム水泳	金	19:00～20:00	¥1,230（4月分のみ）	3泳法25m以上完泳
一般対象 水泳教室				
教室名	曜日	時間	受講料（4～7月分）	対象
一般水泳（初級）	月	10:00～11:00	¥4,620	満員御礼 高校生相当以上
	月	19:00～20:00	¥4,620	
	水	10:00～11:00	¥5,040	
	金	13:00～14:00	¥5,880	
一般水泳（中級）	月	13:00～14:00	¥4,620	
		20:00～21:00	¥4,620	
	火	10:00～11:00	¥5,040	
	火	19:00～20:00	¥5,040	
一般水泳（初・中級）	火	13:00～14:00	¥5,040	
マスターズ	火	20:00～21:00	¥5,040	
アクアビクス	月	11:00～12:00	¥4,620	
	水		¥5,040	
健康水中ウォーキング	火	11:00～12:00	¥5,040	
	金	19:00～20:00	¥5,880	

※小・中学生の対象級はスポーツセンター泳力基準表をご覧ください

※対象は4月2日時点の新学年といたします

お申し込み随時受付中

（印鑑・受講料をご準備ください）

お手続きは2F総合受付にて先着順に承ります。定員に達した教室は募集を終了させていただきます。

《スポーツセンター泳力基準表》

級	進級項目		目標・ねらい
18	水慣れ	・泣かずに練習できる	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動ができる ・水慣れ、基本技術の習得
		・1人で歩ける	
		・水かぶり	
		・バブリング	
		・顔付け3秒	
		・もぐり	
		・伏し浮き5秒	
		・水中で目を開けられる	
17	けのび 4m、ポビング 5m		基本姿勢、呼吸動作の習得
16	板キック 12.5m		クロールキックの習得
15	面キック 7m		クロール姿勢、キックの上達
14	ノーブルクロール 7m		クロール手の習得
13	クロール 12.5m (コンビネーション)		クロール呼吸動作の習得
12	クロール 25m		クロール習得・25m完泳
11	背面キック 12.5m		背泳ぎキックの習得
10	背泳ぎ 25m (コンビネーション)		背泳ぎ習得・25m完泳
9	平泳ぎ板キック 12.5m		平泳ぎキックの習得
8	平泳ぎ 25m (コンビネーション)		平泳ぎの習得・25m完泳
7	バタフライ 25m (コンビネーション)		バタフライの習得・25m完泳
6	クロール 50m		<ul style="list-style-type: none"> ・スタート習得 ・ターン習得 ・上級泳法の習得 ・目標距離の達成
5	背泳ぎ 50m		
4	平泳ぎ 50m		
3	バタフライ 50m		
2	個人メドレー 100m		
1	個人メドレー 100m、4種目 50m		自己ベストタイム更新

初めてのお申し込みで級をお持ちでない方は、今のお子様の泳力に当てはまる級の教室にお申し込みください。