

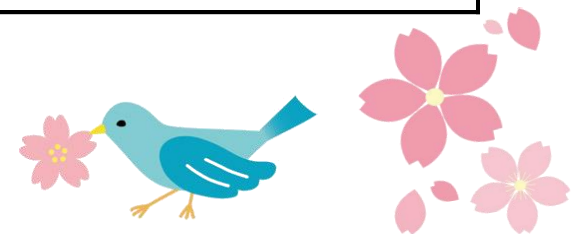


春休み水泳教室

対象は平成30年4月2日 現在

幼児対象教室					
教室名	日程	時間	対象	参加費	定員
① 幼児プールに挑戦①	3/29 (金)	14:00~14:50	18級・17級相当	¥500	各20名
② 幼児プールに挑戦②	3/30 (土)	10:00~10:50	18級・17級相当		
③ 幼児プールに挑戦③	4/1 (月)	14:00~14:50	18級・17級相当		
④ 幼児プールに挑戦④	4/2 (火)	14:00~14:50	18級・17級相当		
⑤ 幼児バタ足①	3/29 (金)	15:00~15:50	16級・15級相当		
⑥ 幼児バタ足②	3/30 (土)	11:00~11:50	16級・15級相当		
⑦ 幼児バタ足③	4/1 (月)	15:00~15:50	16級・15級相当		
⑧ 幼児バタ足④	4/2 (火)	15:00~15:50	16級・15級相当		
申込みは、2月10日(日)10:00~2階総合受付にて開始いたします。定員になり次第終了とさせていただきます。					

*** 申込みの際はスポーツセンター泳力基準表をご確認下さい。
申込み後の教室変更、返金はできません。**





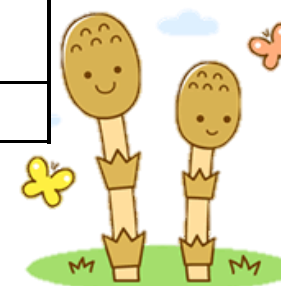
春休み水泳教室

対象は平成30年4月2日 現在



小中学生対象教室							
教室名	日程	時間	対象	参加費	定員		
⑨	小・中学生 水なれ①	3/29 (金)	16:00~16:50	18級・17級相当	¥500	各25名	
⑩	小・中学生 水なれ②	4/1 (月)	16:00~16:50				
⑪	小・中学生 バタ足①	3/29 (金)	16:00~16:50	16級・15級相当			
⑫	小・中学生 バタ足②	4/1 (月)	16:00~16:50				
⑬	小・中学生 クロール①	3/29 (金)	16:00~16:50	14級~12級相当			
⑭	小・中学生 クロール②	4/1 (月)	16:00~16:50				
⑮	小・中学生 クロール③	4/2 (火)	17:00~17:50				
⑯	小・中学生 背泳ぎ①	3/29 (金)	17:00~17:50	11級・10級相当			
⑰	小・中学生 背泳ぎ②	4/1 (月)	17:00~17:50				
⑱	小・中学生 背泳ぎ③	4/2 (火)	17:00~17:50				
⑲	小・中学生 平泳ぎ①	3/29 (金)	17:00~17:50	9級・8級相当			
⑳	小・中学生 平泳ぎ②	4/1 (月)	17:00~17:50				
㉑	小・中学生 平泳ぎ③	4/2 (火)	18:00~18:50				
㉒	小・中学生 バタフライ①	4/1 (月)	18:00~18:50	7級相当			
㉓	小・中学生 バタフライ②	4/2 (火)	18:00~18:50				
㉔	小・中学生 4泳法①	3/29 (金)	18:00~18:50	6級~1級相当			
㉕	小・中学生 4泳法②	4/2 (火)	19:00~19:50				
申込みは、2月10日(日)10:00~2階総合受付にて開始いたします。定員になり次第終了とさせていただきます。							

*** 申込みの際はスポーツセンター泳力基準表をご確認下さい。
申込み後の教室変更、返金はできません。**



春 休み水泳教室



一般対象教室						
教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	
②6	一般 クロール①	3/29 (金)	13:00~13:50	高校生相当以上	¥500	各25名
②7	一般 クロール②	4/1 (月)	10:00~10:50			
②8	一般 背泳ぎ①	4/1 (月)	19:00~19:50			
②9	一般 背泳ぎ②	4/2 (火)	13:00~13:50			
③0	一般 平泳ぎ①	4/2 (火)	20:00~20:50			
③1	一般 平泳ぎ②	4/3 (水)	10:00~10:50			
③2	一般 バタフライ①	4/1 (月)	20:00~20:50			
③3	一般 バタフライ②	4/2 (火)	11:00~11:50			
③4	アクアビクス	4/3 (水)	11:00~11:50			各30名

申込みは、2月10日(日)10:00~2階総合受付にて開始いたします。定員になり次第終了とさせていただきます。

***申込み後の教室変更、返金はできません。**



泳力基準級

級	進級項目		目標・ねらい
18	水なれ	<ul style="list-style-type: none"> ・泣かずに練習できる ・1人で歩ける ・水かぶり ・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・ふし浮き5秒 ・水中で目を開けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動ができる ・水慣れ、基本技術の習得
17	・けのび4mボビング5m(鼻から)		・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)		<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎ手の習得 ・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)		<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎ手、呼吸動作の習得 ・平泳ぎ習得、25m完泳
7	・バタフライ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> ・キック、手、呼吸動作の習得 ・バタフライ習得、25m完泳
6	・クロール50m		・スタート習得
5	・背泳ぎ50m		・ターン習得
4	・平泳ぎ50m		・上級泳法の習得
3	・バタフライ50m		・目標距離の達成
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