

令和4年度第2期定期制水泳教室 募集のご案内

進級によるクラス変更等で、下記の教室に欠員が出ましたので募集いたします。

対象の級が13級～11級となります。

右図の泳力基準級を参考にお申込みをお願いいたします。

※ノーブレイクロール7mが出来る方

※お申込み時の申告級と実際の泳力が異なる場合、受講が出来なくなる場合がございます。

募集対象教室

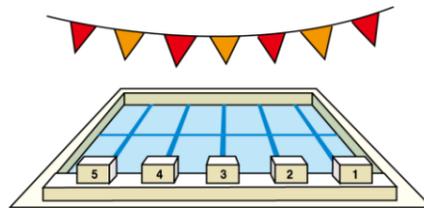
小・中学生対象教室

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
30	小中学生②	土	13:00～14:00	小・中学生 13級～11級相当	15回	¥6,900	14名

申込み日時：9月9日（金）13:30～

申込み方法：電話にて先着順受付

定員になり次第終了させていただきます。



泳力基準級

級	進級項目	目標・ねらい
18	水なれ ・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	・集団行動ができる ・水慣れ、基本技術の習得
17	・けのび4mポビング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	・ノーブレイクロール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）	・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）	・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