

# 令和6年度 第一期水泳教室開催のご案内

別紙7

| No. | 教室名          | 開催日          | 開催時間                       | 回数 | 定員     | 料金     | 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 | 幼稚園児、保育園児<br>(年中、年長)       | ポビング                                                              | ・水中フロア台上でポビングを15回できる<br>・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                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 3   |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 4   |              | 土曜日A         | 10:10-11:00                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            | 伏し浮き                                                              | ・水平姿勢を崩さずに浮かぶことができる<br>・一息で3秒浮かぶことができる                                              |
| 5   |              | 土曜日B         | 11:10-12:00                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 6   |              | 日曜日          | 10:10-11:00                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 7   | 児童水慣れ        | 水曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 8名     | ¥3,850 | 水が怖くてひとりて<br>水に浮けない小学生     | けのび                                                               | ・水平姿勢を崩さずに進むことができる<br>・床を蹴って3M進む                                                    |
| 8   |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 9   |              | 土曜日          | 11:10-12:00                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 10  |              | 日曜日          | 13:10-14:00                | 11 | 8名     | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 11  | おたまじゃくし      | 月曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 12名    | ¥3,850 | 「水慣れ」<br>合格                | グライド<br>キック                                                       | ・伏し浮き姿勢で水を蹴って進んでいる<br>・膝を曲げすぎず正しいキックができる                                            |
| 12  |              | 水曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 12名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 13  |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 12名    | ¥3,850 |                            | ポビング                                                              | ・水中フロア台無のない所でポビングで5M進む                                                              |
| 14  |              | 土曜日          | 10:10-11:00                | 11 | 12名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 15  |              | 日曜日          | 11:10-12:00                | 11 | 12名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 16  | かえる          | 月曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 14名    | ¥3,850 | 「おたまじゃくし」<br>合格            | ノーブレ<br>クロール                                                      | ・キックを止めずに泳ぐことができる<br>・手を止めずにリズムよくかくことができる<br>・姿勢を崩さずに泳ぐことができる<br>・一息で10M泳ぐことができる    |
| 17  |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 14名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 18  |              | 土曜日          | 10:10-11:00                | 11 | 14名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 19  |              | 日曜日          | 14:10-15:00                | 11 | 14名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 20  | クロール         | 月曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 | 「かえる」<br>合格                | クロール                                                              | ・キックを止めずに泳ぐことが出来る<br>・呼吸姿勢が崩れていない<br>・手を止めずにリズムよくかくことができる<br>・フォームを崩さずに25M泳ぐことができる。 |
| 21  |              | 火曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 22  |              | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 23  |              | 土曜日A         | 11:10-12:00                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 24  |              | 土曜日B         | 14:00-14:50                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 25  |              | 日曜日          | 15:10-16:00                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 26  | 背泳ぎ          | 火曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 | 「クロール」<br>合格               | 背面キック                                                             | ・水平姿勢を崩さずにキックが打てる<br>・スムーズに進むことができる。                                                |
| 27  |              | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            | 背泳ぎ                                                               | ・キックを止めずに泳ぐことができる<br>・手を止めずにリズムよくかく事ができる<br>・フォームを崩さずに25M泳ぐ事ができる                    |
| 28  |              | 土曜日          | 14:00-14:50                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 29  | 平泳ぎ          | 火曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 | 「背泳ぎ」<br>合格                | グライド<br>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<br>・スムーズに進むことができる                                           |
| 30  |              | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            | 平泳ぎ                                                               | ・体の前で水をかきごむことができる<br>・手と足のタイミングがあっている<br>・フォームを崩さずに25M進むことができる                      |
| 31  |              | 土曜日          | 15:00-15:50                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 32  | バタフライ        | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名    | ¥3,850 | 「平泳ぎ」<br>合格                | キック                                                               | ・両足をそろえて打つことができる<br>・腰からうねるようにしなやかに打つことができる                                         |
| 33  |              | 土曜日          | 15:00-15:50                | 11 | 18名    | ¥3,850 |                            | バタフライ                                                             | ・1ストローク2キックで泳ぐことができる<br>・左右対称に進むことができる<br>・フォームを崩さずに25M進むことができる                     |
|     |              |              |                            |    |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 34  | 準育成          | 月曜日          | 17:30-18:30                | 11 | 24名    | ¥3,850 | 4泳法を25m泳げる<br>小・中学生        | 個人<br>メドレー                                                        | ・100M個人メドレーを泳ぐことができる                                                                |
| 35  |              | 水曜日          | 17:30-18:30                | 11 | 24名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 36  |              | 土曜日          | 16:00-17:00                | 11 | 24名    | ¥3,850 |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 37  | 育成           | 月・水曜日<br>土曜日 | 17:30-18:30<br>17:00-18:30 | —  | —      | ¥4,200 | 100M個人メドレーが泳げる             | ・4泳法の技術向上を目的とした練習を中心に泳力アップを目指します。                                 |                                                                                     |
| 38  | 選手           | 月～金曜日<br>土曜日 | 18:30-20:30<br>8:00-10:00  | —  | —      | ¥7,000 | 指導者からの認定をもらっている<br>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。                                      |                                                                                     |
| 39  | 水中運動<br>コース型 | 火曜日A         | 13:30-14:30                | 11 | 30名    | ¥4,400 | 高校生以上                      | ・運動前に体調チェックを行います。<br>・水の特性を生かし無理のない全身運動。<br>・膝や腰に負担をかけないでできる水中運動。 |                                                                                     |
| 40  |              | 火曜日B         | 19:00-20:00                | 11 |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 41  |              | 水曜日          | 13:30-14:30                | 11 |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 42  |              | 金曜日          | 10:10-11:10                | 11 |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 43  | 初級           | 水曜日          | 14:45-15:15                | 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指導します。    |                                                                   |                                                                                     |
| 44  | クロール         | 月曜日          | 14:15-14:45                |    |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 45  |              | 水曜日          | 15:30-16:00                |    |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 46  | 背泳ぎ          | 金曜日          | 14:15-14:45                |    |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 47  | 平泳ぎ          | 火曜日          | 14:45-15:15                |    |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 48  | バタフライ        | 火曜日          | 15:30-16:00                |    |        |        |                            |                                                                   |                                                                                     |
| 49  | アクアシェイプ      | 月曜日          | 13:30-14:30                |    | 無し     | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・水中で全身を動かして楽しく筋トレを行います。                                           |                                                                                     |
| 50  | アクアウォーク      | 金曜日          | 13:30-14:30                |    | 無し     | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。                                            |                                                                                     |
| 51  | 水中バレー        | 金曜日          | 15:00-15:30                |    | 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。                                                |                                                                                     |
| 52  | ボディケア        | 土曜日          | 12:30-13:30                |    | 無し     | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・リンパの流れを良くするセルフマッサージ、ストレッチなどを行います。                                |                                                                                     |

# ●令和6年度 第二期水泳教室開催のご案内

| No. | 教室名          | 開催日   | 開催時間        | 回数          | 定員     | 料金     | 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 | 幼稚園児、保育園児<br>(年中、年長)               | ポビング                                                              | ・水中フロア台上でポビングを15回できる<br>・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 | 11          | 8名     | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 3   |              | 金曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 8名     | ¥3,850 |                                    | 伏し浮き                                                              | ・水平姿勢を崩さずに浮かぶことができる<br>・一息で3秒浮かぶことができる                                              |
| 4   |              | 土曜日   | 10:10-11:00 | 11          | 16名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 5   |              | 日曜日   | 10:10-11:00 | 11          | 8名     | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 6   | 児童水慣れ        | 金曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 8名     | ¥3,850 | 水が怖くてひとりで<br>水に浮けない小学生             | けのび                                                               | ・水平姿勢を崩さずに進むことができる<br>・床を蹴って3M進む                                                    |
| 7   |              | 土曜日   | 11:10-12:00 | 11          | 8名     | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 8   |              | 日曜日   | 12:10-13:00 | 11          | 8名     | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 9   | おたまじゃくし      | 月曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 12名    | ¥3,850 | 「水慣れ」<br>合格                        | グライド<br>キック                                                       | ・伏し浮き姿勢で水を蹴って進んでいる<br>・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          | 12名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 11  |              | 金曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 12名    | ¥3,850 |                                    | ポビング                                                              | ・水中フロア台無のない所でポビングで5M進む                                                              |
| 12  |              | 土曜日   | 11:10-12:00 | 11          | 12名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 13  |              | 日曜日   | 11:10-12:00 | 11          | 12名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 14  | かえる          | 月曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 14名    | ¥3,850 | 「おたまじゃくし」<br>合格                    | ノープレ<br>クロール                                                      | ・キックを止めずに泳ぐことができる<br>・手を止めずにリズムよくかくことができる<br>・姿勢を崩さずに泳ぐことができる<br>・一息で10M泳ぐことができる    |
| 15  |              | 金曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 14名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 16  |              | 土曜日   | 11:10-12:00 | 11          | 14名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 17  |              | 日曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 14名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 18  | クロール         | 月曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 | 「かえる」<br>合格                        | クロール                                                              | ・キックを止めずに泳ぐことが出来る<br>・呼吸姿勢が崩れていない<br>・手を止めずにリズムよくかくことができる<br>・フォームを崩さずに25M泳ぐことができる。 |
| 19  |              | 火曜日   | 16:40-17:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 20  |              | 金曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 21  |              | 土曜日   | 14:00-14:50 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 22  |              | 日曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 23  | 背泳ぎ          | 火曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 | 「クロール」<br>合格                       | 背面キック                                                             | ・水平姿勢を崩さずにキックが打てる<br>・スムーズに進むことができる。                                                |
| 24  |              | 金曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    | 背泳ぎ                                                               | ・キックを止めずに泳ぐことができる<br>・手を止めずにリズムよくかく事ができる<br>・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 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 26  | 平泳ぎ          | 火曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 | 「背泳ぎ」<br>合格                        | グライド<br>キック                                                       | ・両足の内側で水を押はさんで進むことができる<br>・スムーズに進むことができる                                            |
| 27  |              | 金曜日   | 17:40-18:30 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    | 平泳ぎ                                                               | ・体の前で水をかきこむことができる<br>・手と足のタイミングがあっている<br>・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 | 11          | 18名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 29  |              | バタフライ | 金曜日         | 17:40-18:30 | 11     | 18名    |                                    | ¥3,850                                                            | 「平泳ぎ」<br>合格                                                                         |
| 30  | 土曜日          |       | 15:00-15:50 | 11          | 18名    | ¥3,850 | バタフライ                              | ・1ストローク2キックで泳ぐことができる<br>・左右対称に進むことができる<br>・フォームを崩さずに25M進むことができる   |                                                                                     |
| 31  |              |       |             |             |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 32  | 準育成          | 月曜日   | 17:30-18:30 | 11          | 24名    | ¥3,850 | 4泳法を25m泳げる<br>小・中学生                | 個人<br>メドレー                                                        | ・100M個人メドレーを泳ぐことができる                                                                |
| 33  |              | 水曜日   | 17:30-18:30 | 11          | 24名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 34  |              | 土曜日   | 16:00-17:00 | 11          | 24名    | ¥3,850 |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 35  | 育成           | 月・水曜日 | 17:30-18:30 | —           | —      | ¥4,200 | 100M個人メドレーが泳げる                     | ・4泳法の技術向上を目的とした練習を中心に泳力アップを目指します。                                 |                                                                                     |
| 36  | 選手           | 土曜日   | 17:00-18:30 | —           | —      | ¥7,000 | 指導者からの認定をもらっている<br>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。                                      |                                                                                     |
| 37  |              | 月～金曜日 | 18:30-20:30 | —           | —      |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 38  |              | 土曜日   | 8:00-10:00  | —           | —      |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 39  | 水中運動<br>コース型 | 火曜日A  | 13:30-14:30 | 8           | 30名    | ¥3,200 | 高校生以上                              | ・運動前に体調チェックを行います。<br>・水の特性を生かし無理のない全身運動。<br>・膝や腰に負担をかけないでできる水中運動。 |                                                                                     |
| 40  |              | 火曜日B  | 19:00-20:00 | 8           |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 41  |              | 水曜日   | 13:30-14:30 | 8           |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 42  |              | 金曜日   | 10:10-11:10 | 8           |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 43  | 初級           | 水曜日   | 14:45-15:15 | 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指導します。            |                                                                   |                                                                                     |
| 44  | クロール         | 月曜日   | 14:15-14:45 |             |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 45  | 背泳ぎ          | 水曜日   | 15:30-16:00 |             |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 46  | 平泳ぎ          | 火曜日   | 14:45-15:15 |             |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 47  | バタフライ        | 火曜日   | 15:30-16:00 |             |        |        |                                    |                                                                   |                                                                                     |
| 48  | アクアシェイプ      | 月曜日   | 13:30-14:30 | 無し          | 都度¥200 | 高校生以上  | ・水中で全身を動かして楽しく筋トレを行います。            |                                                                   |                                                                                     |
| 49  | 水中バレー        | 金曜日   | 13:30-14:00 | 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。                 |                                                                   |                                                                                     |
| 50  | アクアウォーク      | 金曜日   | 14:15-14:45 | 無し          | 都度¥200 | 高校生以上  | ・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。             |                                                                   |                                                                                     |
| 51  | ボディケア        | 土曜日   | 12:30-13:30 | 無し          | 都度¥200 | 高校生以上  | ・リンパの流れを良くするセルフマッサージ、ストレッチなどを行います。 |                                                                   |                                                                                     |

# ●令和6年度 第三期水泳教室開催のご案内

| No. | 教室名          | 開催日          | 開催時間                       | 回数 | 定員  | 料金     | 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 | 幼稚園児、保育園児<br>(年中、年長)       | ポビング                                                              |
| 2   |              | 水曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 8名  | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 3   |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 8名  | ¥3,850 |                            | 伏し浮き                                                              |
| 4   |              | 土曜日          | 10:10-11:00                | 11 | 16名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 5   |              | 日曜日          | 10:10-11:00                | 11 | 8名  | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 6   | 児童水慣れ        | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 8名  | ¥3,850 | 水が怖くてひとりて<br>水に浮けない小学生     | けのび                                                               |
| 7   |              | 土曜日          | 11:10-12:00                | 11 | 8名  | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 8   |              | 日曜日          | 12:10-13:00                | 11 | 8名  | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 9   | おたまじゃくし      | 月曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 12名 | ¥3,850 | 「水慣れ」<br>合格                | グライド<br>キック                                                       |
| 10  |              | 水曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 12名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 11  |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 12名 | ¥3,850 |                            | ポビング                                                              |
| 12  |              | 土曜日          | 11:10-12:00                | 11 | 12名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 13  |              | 日曜日          | 11:10-12:00                | 11 | 12名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 14  | かえる          | 月曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 14名 | ¥3,850 | 「おたまじゃくし」<br>合格            | ノーブレ<br>クロール                                                      |
| 15  |              | 火曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 14名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 16  |              | 金曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 14名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 17  |              | 土曜日          | 11:10-12:00                | 11 | 14名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 18  |              | 日曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 14名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 19  | クロール         | 月曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 | 「かえる」<br>合格                | クロール                                                              |
| 20  |              | 火曜日          | 16:40-17:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 21  |              | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 22  |              | 土曜日          | 14:00-14:50                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 23  |              | 日曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 24  | 背泳ぎ          | 火曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 | 「クロール」<br>合格               | 背面キック                                                             |
| 25  |              | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 26  |              | 土曜日          | 14:00-14:50                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            | 背泳ぎ                                                               |
| 27  | 平泳ぎ          | 火曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 | 「背泳ぎ」<br>合格                | グライド<br>キック                                                       |
| 28  |              | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 29  |              | 土曜日          | 15:00-15:50                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            | 平泳ぎ                                                               |
| 30  | バタフライ        | 金曜日          | 17:40-18:30                | 11 | 18名 | ¥3,850 | 「平泳ぎ」<br>合格                | キック                                                               |
| 31  |              | 土曜日          | 16:00-16:50                | 11 | 18名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
|     |              |              |                            |    |     |        |                            | バタフライ                                                             |
| 32  | 準育成          | 月曜日          | 17:30-18:30                | 11 | 24名 | ¥3,850 | 4泳法を25M泳げる<br>小・中学生        | 個人<br>メドレー                                                        |
| 33  |              | 水曜日          | 17:30-18:30                | 11 | 24名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 34  |              | 土曜日          | 16:00-17:00                | 11 | 24名 | ¥3,850 |                            |                                                                   |
| 35  | 育成           | 月・水曜日<br>土曜日 | 17:30-18:30<br>17:00-18:30 | —  | —   | ¥4,200 | 100M個人メドレーが泳げる             | ・4泳法の技術向上を目的とした練習を中心に泳力アップを目指します。                                 |
| 36  | 選手           | 月～金曜日<br>土曜日 | 18:30-20:30<br>8:00-10:00  | —  | —   | ¥7,000 | 指導者からの認定をもらっている<br>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。                                      |
| 37  | 水中運動<br>コース型 | 火曜日A         | 13:30-14:30                | 11 | 30名 | ¥4,400 | 高校生以上                      | ・運動前に体調チェックを行います。<br>・水の特性を生かし無理のない全身運動。<br>・膝や腰に負担をかけないでできる水中運動。 |
| 38  |              | 火曜日B         | 19:00-20:00                | 11 |     |        |                            |                                                                   |
| 39  |              | 水曜日          | 13:30-14:30                | 11 |     |        |                            |                                                                   |
| 40  |              | 金曜日          | 10:10-11:10                | 11 |     |        |                            |                                                                   |
| 41  | 初級/クロール      | 月曜日          | 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          | 15:30-16:00                |    |     |        |                            | ・各泳法、泳ぎの基本姿勢から指導します。                                              |
| 43  | 平泳ぎ          | 火曜日          | 14:45-15:15                |    |     |        |                            |                                                                   |
| 44  | バタフライ        | 火曜日          | 15:30-16:00                |    |     |        |                            |                                                                   |
| 45  | 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。                                       |
| 46  | アクアシェイプ      | 月曜日          | 13:30-14:30                |    | 無し  | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・水中で全身を動かして楽しく筋トレを行います。                                           |
| 47  | アクアパワー       | 水曜日          | 14:45-15:15                |    | 無し  | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・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。                                    |
| 48  | 水中パレー        | 金曜日          | 13:30-14:00                |    | 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。                                                |
| 49  | アクアウォーク      | 金曜日          | 14:15-14:45                |    | 無し  | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。                                            |
| 50  | ボディケア        | 土曜日          | 12:30-13:30                |    | 無し  | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・リンパの流れを良くするセルフマッサージ、ストレッチなどを行います。                                |

# ●令和6年度 第四期水泳教室開催のご案内

| No. | 教室名          | 開催日   | 開催時間        | 回数 | 定員  | 料金     | 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 | 幼稚園児、保育園児<br>(年中、年長)       | ボビング                                                              | ・水中フロア台上でボビングを15回できる<br>・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 |    |     |        |                            | 伏し浮き                                                              | ・水平姿勢を崩さずに浮かぶことができる<br>・一息で3秒浮かぶことができる                                             |
| 4   |              | 土曜日   | 10:10-11:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 5   |              | 日曜日   | 10:10-11:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 6   | 児童水慣れ        | 金曜日   | 16:40-17:30 | 10 | 8名  | ¥3,500 | 水が怖くてひとりで<br>水に浮けない小学生     | けのび                                                               | ・水平姿勢を崩さずに進むことができる<br>・床を蹴って3M進む                                                   |
| 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 | 10 | 12名 | ¥3,500 | 「水慣れ」<br>合格                | グライド<br>キック                                                       | ・伏し浮き姿勢で水を蹴って進んでいる<br>・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 |    |     |        |                            | 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  |              | 土曜日   | 11:10-12:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 13  |              | 日曜日   | 11:10-12:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 14  | かえる          | 月曜日   | 17:40-18:30 | 10 | 14名 | ¥3,500 | 「おたまじゃくし」<br>合格            | ノーブレ<br>クロール                                                      | ・キックを止めずに泳ぐことができる<br>・手を止めずにリズムよくかくことができる<br>・姿勢を崩さずに泳ぐことができる<br>・一息で10M泳ぐことができる   |
| 15  |              | 水曜日   | 16:40-17:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 16  |              | 金曜日   | 16:40-17:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 17  |              | 土曜日   | 13:00-13:50 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 18  |              | 日曜日   | 16:40-17:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 19  | クロール         | 月曜日   | 17:40-18:30 | 10 | 18名 | ¥3,500 | 「かえる」<br>合格                | クロール                                                              | ・キックを止めずに泳ぐことが出来る<br>・呼吸姿勢が崩れていない<br>・手を止めずにリズムよくかくことができる<br>・フォームを崩さずに25M泳ぐことができる |
| 20  |              | 火曜日   | 16:40-17:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 21  |              | 金曜日   | 17:40-18:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 22  |              | 土曜日   | 14:00-14:50 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 23  |              | 日曜日   | 17:40-18:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 24  | 背泳ぎ          | 火曜日   | 17:40-18:30 | 10 | 18名 | ¥3,500 | 「クロール」<br>合格               | 背面キック                                                             | ・水平姿勢を崩さずにキックが打てる<br>・スムーズに進むことができる                                                |
| 25  |              | 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<br>・手を止めずにリズムよくかく事ができる<br>・フォームを崩さずに25M泳ぐ事ができる                   |
| 26  |              | 土曜日   | 14:00-14:50 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 27  | 平泳ぎ          | 火曜日   | 17:40-18:30 | 10 | 18名 | ¥3,500 | 「背泳ぎ」<br>合格                | グライド<br>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<br>・スムーズに進むことができる                                          |
| 28  |              | 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<br>・手と足のタイミングがあっている<br>・フォームを崩さずに25M進むことができる                     |
| 29  |              | 土曜日   | 15:00-15:50 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 30  | バタフライ        | 金曜日   | 17:40-18:30 | 10 | 18名 | ¥3,500 | 「平泳ぎ」<br>合格                | キック                                                               | ・両足をそろえて打つことができる<br>・腰からうねるようにしなやかに打つことができる                                        |
| 31  |              | 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<br>・左右対称に進むことができる<br>・フォームを崩さずに25M進むことができる                    |
|     |              |       |             |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 32  | 準育成          | 月曜日   | 17:30-18:30 | 10 | 24名 | ¥3,500 | 4泳法を25M泳げる<br>小・中学生        | 個人<br>メドレー                                                        | ・100M個人メドレーを泳ぐことができる                                                               |
| 33  |              | 水曜日   | 17:30-18:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 34  |              | 土曜日   | 16:00-17:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 35  | 育成           | 月・水曜日 | 17:30-18:30 | —  | —   | ¥4,200 | 100M個人メドレーが泳げる             | ・4泳法の技術向上を目的とした練習を中心に泳力アップを目指します。                                 |                                                                                    |
|     |              | 土曜日   | 17:00-18:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 36  | 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<br>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。                                      |                                                                                    |
|     |              | 土曜日   | 8:00-10:00  |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 37  | 水中運動<br>コース型 | 火曜日A  | 13:30-14:30 | 10 | 30名 | ¥4,000 | 高校生以上                      | ・運動前に体調チェックを行います。<br>・水の特性を生かし無理のない全身運動。<br>・膝や腰に負担をかけないでできる水中運動。 |                                                                                    |
| 38  |              | 火曜日B  | 19:00-20:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 39  |              | 水曜日   | 13:30-14:30 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 40  |              | 金曜日   | 10:10-11:10 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 41  | 初級/クロール      | 月曜日   | 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   | 15:30-16:00 |    |     |        |                            | ・各泳法、泳ぎの基本姿勢から指導します。                                              |                                                                                    |
| 43  | 平泳ぎ          | 火曜日   | 14:45-15:15 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 44  | バタフライ        | 火曜日   | 15:30-16:00 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 45  | おまかせスイム      | 水曜日   | 19:15-19:45 |    |     |        |                            |                                                                   |                                                                                    |
| 46  | アクアシエイブ      | 月曜日   | 13:30-14:30 | —  | 無し  | 都度¥200 | 高校生以上                      | ・水中で全身を動かして楽しく筋トレを行います。                                           |                                                                                    |
| 47  | 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。                                    |                                                                                    |
| 48  | 水中バレー        | 金曜日   | 13:30-14:00 |    |     | 無料     |                            | ・みんなで楽しく水中バレーをします。                                                |                                                                                    |
| 49  | アクアウォーク      | 金曜日   | 14:15-14:45 |    |     | 都度¥200 |                            | ・音楽に合わせて水中でウォーキングをします。                                            |                                                                                    |
| 50  | ボディケア        | 土曜日   | 12:30-13:30 |    |     | 都度¥200 |                            | ・リンパの流れを良くするセルフマッサージ、ストレッチなどを行います。                                |                                                                                    |