はじめてのお子様でも大丈夫！水に慣れ、楽しく継続！楽しく上達！
【姿勢～キック～ストローク～コンビネーション！正しいフォームを指導します！】

通年制プール教室(毎月の月会費制)

継続して参加できる教室です。１ヶ月単位の月会費が必要となります。単価×曜日別開催日数を事前にお支払いいただきます。

No	教　室　名	曜日	実施時間	対　象	料　金	内　　容
1	乳幼児水泳	月	14:30～15:30	3歳～4歳	1,200円 × 月開催日数 （月謝）	親から離れて初めてのプールデビュー！まずはプールに慣れることから始めましょう。顔つけやもぐり、水に浮くことを覚えて楽しく練習します。
2		水	14:30～15:30			
3	乳・幼児水泳	土	13:00～14:00	3歳～未就学児		乳幼児クラスと幼児クラスを合同させたクラスです。
4	幼児水泳	月	15:30～16:30	4歳～ 未就学児		顔つけ～背面キック、呼吸付きクロールまでを練習します。 **●泳力基準対象：16級～11級** （10級以上はジュニアクラスで練習となります） ●定期的に進級テストを開催します。併せて指導者推薦制度 （泳力達成による都度進級）も実施します。
5		火	15:30～16:30			
6		水	15:30～16:30			
7		木	15:30～16:30			
8		金	15:30～16:30			
9		土	15:00～16:00			
10	ジュニア水泳①	月	16:30～17:30	 小・中学生		顔つけ～４泳法(クロール・背泳ぎ･平泳ぎ･バタフライ) タイム級までクラス別に個人のレベルに沿って練習します。 **●泳力基準対象：16級～M1級** ●定期的に進級テストを開催します。併せて指導者推薦制度 （泳力達成による都度進級）も実施します。
11		火	16:30～17:30			
12		水	16:30～17:30			
13		木	16:30～17:30			
14		金	16:30～17:30			
15		土	16:00～17:00			
16	ジュニア水泳②	月	17:30～18:30			
17		火	17:30～18:30			
18		水	17:30～18:30			
19		木	17:30～18:30			
20		金	17:30～18:30			
21		土	17:00～18:00			
22	ジュニア水泳③	土	14:00～15:00			**●泳力基準対象：16級～4級※内容は他ジュニア水泳①、②と共通です**
23	ジュニア水泳上級	月	18:30～19:30			より高い技術･泳法を習得するためのクラスです。 **●泳力基準対象：３級～M1級** ●定期的に進級テストを開催します。併せて指導者推薦制度
24		水	18:30～19:30			
25		土	18:00～19:00			
26	障がい者水泳	第4日	14:00～14:50	小中学生の障がい者 手帳をお持ちの方 （介助者の入水も可）	1,000円 ＋ 施設利用料	水泳を楽しみながらスポーツの習慣づくりと社会的学習を目指していきます。 ※トイレコントロールのできる方、医師より運動制限の診断を受けていない方が参加できます。

振替制度　月に３回まで振替可能です！専用アプリで楽々予約！

プール教室　進級基準

※進級基準は練習内容の目安･目標となるもので、優劣を判定するものではありません。

	練習内容	距　離
１６級	もぐり・バブリング	―
１５級	浮き身・背浮き	―
１４級	面かぶりキック・背浮きキック	5m
１３級	面かぶりクロール	7m
１２級	呼吸付きクロール	１２．５m
１１級	背面キック	１２．５m
１０級	呼吸付きクロール	２５m
９級	背面キック	２５m
８級	背泳ぎ	２５m
７級	平泳ぎキック	２５m
６級	平泳ぎ	２５m
５級	バタフライキック	２５m
４級	バタフライ	２５m
３級	クロール･背泳ぎ	５０m
２級	平泳ぎ･バタフライ	５０m
１級	個人メドレー	１００m

	年　齢	クロール５０M	背泳ぎ５０M	平泳ぎ５０M	バタフライ５０M
M５級	８歳以下	1'05"00	1'10"00	1'15"00	1'15"00
	９歳以上	55"00	1'00"00	1'05"00	1'05"00
M４級	８歳以下	1'00"00	1'05"00	1'10"00	1'10"00
	９歳以上	50"00	55"00	1'00"00	1'00"00
M3級	８歳以下	55"00	1'00"00	1'05"00	1'05"00
	９歳以上	45"00	50"00	55"00	55"00
M２級	８歳以下	45"00	50"00	55"00	50"00
	９～１０歳	41"00	47"00	52"00	45"00
	１１歳～１２歳	37"00	43"00	47"00	40"00
	１３歳～１４歳	34"00	39"00	43"00	37"00
	１５歳	32"00	37"00	41"00	34"00
M１級	自己ベストタイムの更新				

入会お手続きは直接施設窓口へお越しください

※各クラス定員がございます。定員に達しているクラスへはキャンセル待ち申込が可能です。
　ホームページお知らせでも定期的に空き状況を掲載しております。