

夏休み限定 子ども水泳教室

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8/6~8/9
4日間
開催します

フロント受付開始日

7月6日(土)9:00~

電話予約受付開始日

7月8日(月)8:40~

Aクラス 14時00分 ~ 14時45分

B・Cクラス 15時00分 ~ 15時45分

☆現在当スクールに通っていらっしゃる方:現在のクラスにご参加ください

☆初めて参加の方:泳力チェック表で確認の上、該当するクラスにご参加ください

☆以前短期スクールにご参加いただいた方:以前の泳力を確認の上、該当するクラスにご参加ください

◎参加対象:3歳~中学3年生
(オムツの取れていないお子様は対象外です)

◎対象泳力: Aクラス.....はじめて ~ 16級
B・Cクラス...15級 ~ SP級

◎受講料(税込):**5,000円**

定員:各クラス20名

お申し込み方法

- ◎9時時点でお並びの方に整理券をお渡しします。整理番号順にお申込みいただきます。
- ◎申し込みは当施設受付にて、お申込書に必要事項(名前、年齢、連絡先、健康状態、泳力)をご記入の上、受講料と共に申し込み下さい。
- ※お電話での申し込みの場合、1週間以内に当施設にて正式なお手続きをお願いいたします。お電話での申し込みより1週間を過ぎますとキャンセルとさせていただきます。
- ※入金後の返金対応は致しかねます。

レギュラークラスの方へ

現在の級よりスタートします。最終日には泳力テストを行い、修了証をお渡しします。修了証はレギュラークラスに適用しますので、進級できるチャンスです。泳力テストにお休みされた場合は、振替テストなどは行いません。あらかじめご了承ください。



津市産業・スポーツセンター

〒514-0056 津市北河路町19-1

お申し込み・お問い合わせ

TEL.059-223-4655

【受付時間】8:40~22:00

【休館日】毎月第2火曜(プールのみ)

泳力チェック表

	級	練習内容	目標距離	テスト内容	備考
A クラス	はじめて	顔の表面に水をつける		顔つけ3秒できる。水中でフロア台の上を歩ける。	
	カニ	自分で頭まで水中に潜る		自分から進んで頭までもぐることができる。	
	アシカ	自由泳ぎ	2m	ヘルパーを利用して顔をつけたまま泳ぐことができる。	アームヘルパー
	ラッコ	ポビングジャンプ	5m	ポビングジャンプで進むことができる。 <small>(ブクブクをしながら、プールの底からのジャンプが連続でできる)</small>	
	イルカ	伏し浮き(補助具なし)	10秒	壁を蹴ってスタートし、10秒浮くことができる。	
	18	板面キック	5m	ビート板を使用して顔をつけたままバタ足で5m泳ぐことができる。	ビート板
	17	面かぶりキック	7m	けのびキックで7m泳げる。 <small>(手を伸ばし、顔をつけたままバタ足で7m泳ぐことができる)</small>	
	16	背面キック	5m	胸とお腹を浮かせて力を抜いてキックができる。	
B クラス	15	板面かぶりクロール	7m	ビート板を使用してクロールで7m泳ぐことができる。	ビート板
	14	面かぶりクロール	7m	息継ぎのないクロールで7m泳ぐことができる。	
	13	板息継ぎクロール	12.5m	ビート板を使用してクロールで12.5m泳ぐことができる。	ビート板
	12	息継ぎクロール	12.5m	息継ぎクロールで12.5m泳ぐことができる。	
	11	背面キック	25m	両手を上にして背面キックで25m泳ぐことができる。	
	10	クロール	25m	クロールで25m泳ぐことができる。	
C クラス	9	背泳ぎ	25m	背泳ぎで25m泳ぐことができる。	
	8	クロール	50m	クロールで50m泳ぐことができる。	
	7	平泳ぎ 板キック	25m	ビート板を使用して2キック1プレスでの平泳ぎのキックで25m泳ぐことができる	ビート板
	6	平泳ぎ	25m	平泳ぎで25m泳ぐことができる。	
	5	ドルフィンキック	12.5m	ドルフィンキックで12.5m泳ぐことができる。	
	4	1ストローク 2キックバタフライ	12.5m	1ストローク 2キックのリズムでバタフライが12.5m泳ぐことができる。	
	3	バタフライ	25m	バタフライで25m泳ぐことができる。	
	2	個人メドレー 100m	100m	個人メドレーで100m泳ぐことができる。	
	1	個人メドレー 200m	200m	個人メドレーで200m泳ぐことができる。	
	SP-6~1	タイムトライアル	50~100m	あらかじめ申告した泳法と距離で参考タイム以内に泳ぐことができる	参考タイムあり