

# こどもスイミングスクール Swimming School



## 『マルチスイミング』指導

マルチスイミング指導とは、4泳法習得のための指導はもちろんですが、他にも水中で倒立・前転、水球的動作なども行い、体の発達発育をバランスの良いものにしていきます。夏のシーズンには着衣泳も行い、水難事故に備えた技術指導もしています。



マルチスイミング説明動画

マルチスイミングとは5つの項目に分かれています。

- ◆ウォーターフレンドプログラム◆  
まず水になれて水を好きにならなければなりません。ここでは水と友達になるためのプログラムです。
- ◆セーフティスキルプログラム◆  
ここでは水難防止のための技術や知識、衣服を着た状態での水中動作を身につける着衣泳を習得します。
- ◆ベーシックプログラム◆  
4泳法を使って、水中で自由に活動できる技術を習得し、水の中での色々な楽しさを体験します。
- ◆ウォータースキルプログラム◆  
このウォータースキルではボールやフィン等を使い、右脳発達のための神経系のプログラムです。
- ◆ジムナスティックプログラム◆  
平衡感覚や身体バランス、水泳に限らず色々なスポーツや日常生活に役立てることが出来ます。

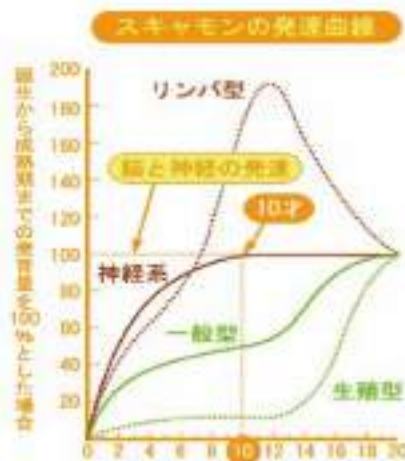
## スイミングスクールタイムテーブル

月	13:30~	15:00~	16:00~	17:00~	18:00~			
	マスターズ	ABC	ABC	A~F	B~F			
火	10:00~ ベビー	11:00~ レディーズ	13:30~ アクアワーク	15:00~ ABC	16:00~ ABC	17:00~ A~F	18:00~ B~F	
木		11:00~ アクアピクス	13:30~ マスターズ	15:00~ ABC	16:00~ ABC	17:00~ A~F	18:00~ B~F	19:00~ マスターズ
金	10:00~ ベビー	11:00~ シルバー		15:00~ ABC	16:00~ ABC	17:00~ A~F	18:00~ B~F	19:00~ アクアピクス
土	10:00~ ABC	11:00~ A~F	12:00~ ABC	14:00~ ABC	15:00~ A~F	16:00~ A~F	17:00~ ABC	18:00~ B~F

振替制度あり レッスンをお休みした場合、他のクラスへ振替できます。  
(同じ月内に振替、予約変更等変更条件がありますのでお問い合わせください。)

A 水慣れ B キック C クロール・背泳ぎ D 平泳 E バタフライ F 個人メドレー  
※進級テストはありませんが、振替、クラス分け等のため上記のとおり A~F にわかれています。

## マルチスイミングは4泳法だけじゃない!?



20歳を過ぎると身長が伸びないことと同じように、運動神経の発達も10歳頃を過ぎると止まってしまう。よって、小学校3・4年生くらいまでに「様々な運動経験」をすることが、運動神経に必要なになります。マルチスイミングではバランスのよい発育発達をサポートしていきます。



## 子どもスクール会員お申し込みに必要な物



写真1枚 ※顔が認識できる物、縦4cmx横3cm  
スナップ写真可 当方でカットします。  
申し込み用紙に必要になります。

※月会費は口座振替となりますのでお届け印が必要です。こどもスクールのみ始めに教材費600円が必要になります。

## 東近江市総合運動公園布引プール

☎0748-25-0045

営業時間 10:00~20:00 休館日/水曜日

住所 〒527-0071 滋賀県東近江市今堀町581番地11