いきいきランド交野　mizunoスイミングスクールプログラムスケジュール　　2022年10月～

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
日 sun		マスターズ 10:00～11:00										
月 mon			ベビー（P-1） 10:30-11:15 定員数 20	一般（M-1A） 11:30-12:30 定員数 30		幼児（K-1） 14:00-15:00 定員数 20	ジュニア（B-1） 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア（C-1） 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア（D-1） 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア（E-1） 18:00-19:00 定員数 30 準選手・育成（F）	一般（M-1B） 19:10-20:10 定員数 30 選　手（F）	
火 tue	休　館　日											
水 wed				ヘルシー（H-3） 11:40-12:40 定員数 30	一般（M-3A） 12:45-13:45 定員数 30	幼児（A-3） 14:00-15:00 定員数 40	ジュニア（B-3） 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア（C-3） 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア（D-3） 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア（E-3） 18:00-19:00 定員数 30 準選手・育成（F）	一般（M-3B） 19:10-20:10 定員数 30 選　手（F）	
木 thr					ベビー（P-4） 12:45-13:30 定員数 20	一般（M-4） 13:45-14:45 定員数 30	ジュニア（B-4） 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア（C-4） 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア（D-4） 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア（E-4） 18:00-19:00 定員数 30 育成（F）	ｱｸｱ（AQ-4） 19:15-20:15 定員数 20	
金 fri				一般（M-5A） 11:30-12:30 定員数 30	ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ ﾌｨｯﾄﾈｽ会員対象 12:40～13:20 定員数 30	ｱｸｱ（AQ-5） 13:50-14:50 定員数 20	ジュニア（B-5） 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア（C-5） 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア（D-5） 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア（E-5） 18:00-19:00 定員数 40 準選手・育成（F）	一般（M-5B） 19:10-20:10 定員数 30 選　手（F）	
土 sat		ジュニア（Y-6A） 10:00-11:00 定員数 75	ジュニア（Y-6B） 11:00-12:00 定員数 75	ジュニア（Y-6C） 12:00-13:00 定員数 75	障がい児（U-6） 13:00-14:00 定員数 30	幼児（A-6） 14:00-15:00 定員数 40	ジュニア（B-6） 15:00-16:00 定員数 75	ジュニア（C-6） 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア（D-6） 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア（E-6） 18:00-19:00 定員数 30 準選手・育成（F）	一般（M-6） 19:10-20:10 定員数 30 選　手（F）	

※上記スケジュールは変更することがあります。

レッスン名	略号	対　　象	定員	内容
ベビー	P	6ヶ月～3歳未満	20	水を上手く利用し、親子のｽｷﾝｼｯﾌﾟを重視したﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑを実施します。
幼児	K	2歳～5歳未満	20	集団行動と水なれを目標に、遊びながら環境に慣れてもらい、次のステップアップクラス。進級テストはありません
幼児	A	2歳～5歳未満	40	ｽｲﾐﾝｸﾞの基礎として「水遊び」や「水慣れ」により水への抵抗を取り除き、また集団行動ができる能力等も養います。
ジュニア	B	3歳～	50	水慣れから４泳法習得、個人ﾒﾄﾞﾚｰ、ﾀｲﾑﾄﾗｲｱﾙまで。 体力づくりから競技力向上まで、個別性を重視し、進級基準に応じたﾚﾍﾞﾙ別ﾚｯｽﾝを実施します。 B　15：00～16：00　C　16：00～17：00　D　17：00～18：00　E　18：00～19：00 ＊Y-6C→3歳～　イルカ級～　＊E-5　→6歳～　イルカ級～　**＊Dクラス→小学生以上のみイルカ級～** **＊D-4→小学生以上のみカニ級～**
	C	4歳～	75	
	D	5歳～　、18級～	75	
	E	6歳～　、13級～	30	
	Y	3歳～中学生	75	
選手・育成	F	コーチ推薦者	-	選手育成・競技力向上のため、より専門的な泳力指導を実施します。
障がい児	U	障がいをお持ちの幼児～	25	水中でのｽｷﾝｼｯﾌﾟ運動の中で、心肺持久力、筋持久力、柔軟性向上等による運動能力の強化を図ります。
ヘルシー	H	16歳以上の男女	30	健康維持増進を目的に、ﾚｯｽﾝ時以外でも実施できる基本的なｳｫｰｷﾝｸﾞ、ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞ、筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを実施します。
ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ	AQ	16歳以上の男女	30	水の特性（浮力や水圧）を利用して関節や心臓等へ過度の負荷をかけず、音楽に合わせた全身運動を行います。
一　般	M	16歳以上の男女（初級）	30	顔付けができない、今までプールに入ったことがない方など、楽しく水に慣れて頂き自然と泳げるように指導します。
		16歳以上の男女（中級）		クロール、背泳ぎができて、平泳ぎやバタフライの基礎練習やもう少し、クロール、背泳ぎが楽しく泳げるように指導します。
		16歳以上の男女（上級）		４泳法を中心に、瞬発力や持久力をつけながら、基礎練習から応用練習まで総合的に指導します。
ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ	OP	16歳以上の男女	30	ﾌｨｯﾄﾈｽ会員対象の無料水泳ﾚｯｽﾝ　時間40分　（4週目は水中運動　時間30分）
マスターズ	MS	16歳以上の男女	-	交野SSのマスターズ登録完了者対象のマスターズ大会に向けての練習会　時間60分

MIZUNO SWIMMING SCHOOL

いきいきランド交野
わくわくプール
TEL 072-894-1187

MIZUNO SWIMMING SCHOOL

スイミングスクールお申込みに必要なもの

①入会金および月会費
入会金2,000円＋月会費×2ヶ月分
※交野市内の方5,600円×2ヶ月分＝11,200円
※交野市外の方6,100円×2ヶ月分＝12,200円
※月会費3ヶ月目以降は金融機関より自動引落となります。

②引落口座の通帳（口座番号・支店名のコピー可）、印鑑（通帳届出印）
※幼児・ジュニア・選手育成コースの方は、指定の水泳帽子を購入していただきます。
※ミズノスイミングスクール指定スイムキャップ　　600円

■クラス分け及び進級テストについて
当スイミングスクールでは3ヶ月（11回）を1単位として、進級基準に沿ったテストを実施し、クラス分けを実施します。年間を通じて第1クール（4～6月）から第4クール（1～3月）まで各クール6回目と11回目をテスト日とします。
※進級テスト合格の際は、担当ｺｰﾁがワッペンをお渡しします。

★体験教室随時開催中！　詳しくは、プールフロントまで！

選手・育成コースについて（コーチ推薦）

①月会費
週２回・・・・・9,550円
週３回・・・・・10,550円
週４回・・・・・11,600円
②練習曜日につきましては、プールプログラム（表面）をご覧ください。
③選手育成コースにご入会の際は、対外試合に出場する為に選手登録をしていただきます。年間2,000円
④その他、指定試合用水着、チームウエアーの購入がございます。
※詳しくは、フロントまでお問い合わせください。

級	練習内容	目標距離	テスト内容	備考
カニ	水中でフロアの上を安全に歩く 頭を全部入れて潜る		頭を全部入れて潜ることができる 元気よくコーチのところにジャンプができる	
アシカ	鼻で息を吐く 潜ると顔付けを理解する		鼻からブクブクができる 呼吸を10カウント止めることができる	
ラッコ	水の中でリラックスする ﾋﾞｰﾄ板をもって伏し浮き		クラゲ浮きから伏し浮きができる 板けのび浮き	ビート板
イルカ	壁から正しいスタートをする 正しいキックで進む	５ｍ	けのび浮き　10秒もしくは5m 面キック5m	
18	姿勢を崩さずキックする リズム良く正しいキックをする	７ｍ １２．５ｍ	けのびキック7m 板キック12.5m	ビート板
17	ｷｯｸをする中で正しい息継ぎをする 推進力のあるｷｯｸで25m泳ぐ	２５ｍ １２．５ｍ	板キック25m 板面キック12.5m	ビート板
16	背面姿勢を保ったｽﾑｰｽﾞなｷｯｸで泳ぐ	７ｍ	背面キック12.5m	
15	ｽﾑｰｽﾞに体を動かす 姿勢を崩さないでﾛｰﾙ動作をする	１２．５ｍ	ロール12.5m（ストローク有）	
14	板面かぶりクロール	７ｍ	面かぶりクロール（ノーブレ）7m	
13	片手クロール12.5m	１２．５ｍ	片手クロール12.5m	
12	テンポのよいクロール	１２．５ｍ	クロール12.5m	
11	形を崩さずクロールを25m泳ぐ	１２．５ｍ	クロール25m	
10	背泳ぎキック	２５ｍ	背泳ぎキック25m	
9	背泳ぎ	２５ｍ	背泳ぎ25m	
8	平泳ぎのキック練習	２５ｍ	平泳ぎキック12.5m2K1B板有（キック練習）	ビート板
7	平泳ぎのキック強化	５０ｍ	平泳ぎキック25m顔上げて板有（キック強化）	ビート板
6	平泳ぎのキックタイミング	２５ｍ	平泳ぎキック25m1K1B板有（タイミング）	ビート板
5	平泳ぎ	２５ｍ	平泳ぎ25m	
4	バタフライキック	２５ｍ	バタフライキック25m	
3	バタフライ	２５ｍ	バタフライ12.5m	
2	バタフライ	２５ｍ	バタフライ25m	
1	個人メドレー　１００ｍ	１００ｍ	100m個人メドレー完泳	
SP-6 ～SP-3	SP6→クロール SP5→背泳ぎ SP4→平泳ぎ SP3→バタフライ	２５～ １００ｍ	各泳法のタイムトライアル ミズノ進級基準表参照	年齢別 参考タイム
SP-2 ～SP-1	タイムトライアル(専門種目)	２５～ １００ｍ	ミズノ進級基準表参照	参考タイム