

「定期教室」「通年教室」参加者募集!

お申し込み方法: 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。
ハガキ1枚につき1名様1教室。申込枚数は定期・通年ともにプール・フロア各1枚とさせていただきます。

プールプログラム



【プールプログラム対象】

親子: 6ヶ月~3歳未満の子とその保護者
幼児: 3~6歳の未就学児(オムツが取れたお子様のみ)
小学生: 1~6年生

対象	曜日	教室番号	教室名	※認定級	時間	定員	練習内容	初日	回数	一般会費	会員会費	
親子	月	P01	親子水中運動	-	11:00~11:55	15組	プールの中ですべり台やトンネルくぐり。	1/17	7回	7,000円	6,300円	
	土	P02	親子水中運動	-	11:00~11:55	15組	親子のスキンシップの場に最適!	1/8	9回	9,000円	8,100円	
幼児	月	P03	初めて幼児	新規~14	14:30~15:25	18	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり	1/17	7回	7,000円	6,300円	
		P04	幼児 水慣れ	15A~14	15:30~16:25	10	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/17	7回	7,000円	6,300円	
		P05	幼児 バタ足	13A~13B	15:30~16:25	10	けのび(浮く)/バタ足	1/17	7回	7,000円	6,300円	
	水	P06	幼児 クロール・背泳ぎ	12~	15:30~16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	1/17	7回	7,000円	6,300円	
		P07	初めて幼児	新規~14	14:30~15:25	18	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P08	幼児 水慣れ	15A~14	15:30~16:25	8	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P09	幼児 バタ足	13A~13B	15:30~16:25	8	けのび(浮く)/バタ足	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P10	幼児 クロール・背泳ぎ	12~	15:30~16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P11	幼児 水慣れ	15A~14	15:30~16:25	12	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/6	12回	12,000円	10,800円	
	木	P12	幼児 バタ足	13A~13B	15:30~16:25	10	けのび(浮く)/バタ足	1/6	12回	12,000円	10,800円	
		P13	幼児 クロール・背泳ぎ	12~	15:30~16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	1/6	12回	12,000円	10,800円	
		P14	幼児 水慣れ	15A~14	13:00~13:55	12	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/8	9回	9,000円	8,100円	
	土	P15	幼児 水慣れ	15A~14	14:00~14:55	12	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/8	9回	9,000円	8,100円	
		P16	幼児 バタ足	13A~13B	13:00~13:55	10	けのび(浮く)/バタ足	1/8	9回	9,000円	8,100円	
		P17	幼児 バタ足	13A~13B	14:00~14:55	10	けのび(浮く)/バタ足	1/8	9回	9,000円	8,100円	
		P18	幼児 クロール・背泳ぎ	12~	13:00~13:55	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	1/8	9回	9,000円	8,100円	
		P19	幼児 クロール・背泳ぎ	12~	14:00~14:55	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	1/8	9回	9,000円	8,100円	
	小学生	月	P20	小学生 水慣れ	15~12	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/17	7回	7,000円	6,300円
			P21	小学生 クロール基礎	11・10	16:30~17:25	16	面かぶりクロール/クロール	1/17	7回	7,000円	6,300円
P22			小学生 クロール基礎	11・10	17:30~18:25	12	面かぶりクロール/クロール	1/17	7回	7,000円	6,300円	
P23			小学生 初級コース	9~7	16:30~17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/17	7回	7,000円	6,300円	
P24			小学生 初級コース	9~7	17:30~18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/17	7回	7,000円	6,300円	
P25			小学生 中級コース	6~4	16:30~17:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/17	7回	7,000円	6,300円	
水		P26	小学生 中級コース	6~4	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/17	7回	7,000円	6,300円	
		P27	小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/17	7回	7,000円	6,300円	
		P28	小学生 水慣れ	15~12	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P29	小学生 クロール基礎	11・10	16:30~17:25	12	面かぶりクロール/クロール	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P30	小学生 初級コース	9~7	16:30~17:25	8	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P31	小学生 初級コース	9~7	17:30~18:25	10	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P32	小学生 中級コース	6~4	16:30~17:25	8	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P33	小学生 中級コース	6~4	17:30~18:25	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/5	11回	11,000円	9,900円	
木		P34	小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/5	11回	11,000円	9,900円	
		P35	小学生 水慣れ	15~12	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/6	12回	12,000円	10,800円	
		P36	小学生 クロール基礎	11・10	16:30~17:25	16	面かぶりクロール/クロール	1/6	12回	12,000円	10,800円	
		P37	小学生 クロール基礎	11・10	17:30~18:25	12	面かぶりクロール/クロール	1/6	12回	12,000円	10,800円	
		P38	小学生 初級コース	9~7	16:30~17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/6	12回	12,000円	10,800円	
		P39	小学生 初級コース	9~7	17:30~18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/6	12回	12,000円	10,800円	
	P40	小学生 中級コース	6~4	16:30~17:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/6	12回	12,000円	10,800円		
土	P41	小学生 中級コース	6~4	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/6	12回	12,000円	10,800円		
	P42	小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/6	12回	12,000円	10,800円		
	P43	小学生 水慣れ	15~12	15:00~15:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P44	小学生 クロール基礎	11・10	15:00~15:55	16	面かぶりクロール/クロール	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P45	小学生 クロール基礎	11・10	16:00~16:55	12	面かぶりクロール/クロール	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P46	小学生 初級コース	9~7	15:00~15:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P47	小学生 初級コース	9~7	16:00~16:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P48	小学生 中級コース	6~4	15:00~15:55	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P49	小学生 中級コース	6~4	16:00~16:55	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/8	9回	9,000円	8,100円		
	P50	小学生 上級コース	3~A	16:00~16:55	12	バタフライ/個人メドレー他	1/8	9回	9,000円	8,100円		

※認定級について 認定級は申込の目安です。新規の方は下表を参考に、対象認定級のクラスにお申込みください。現在通われている方は、お持ちの認定級が記載されているクラスにお申込みください。

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	C	B	A	
A フールに入れました	B 顔つけ5秒以上ができる	もぐりが5秒以上ができる	A 補助付きけのびができる	B けのび5秒以上ができる	面かぶりキック5mができる	補助付き背面キック5mができる	面かぶりクロール7mが泳げる	呼吸つきクロール12.5mが泳げる	クロール25mが泳げる	背面キック25mが泳げる	背泳ぎ25mが泳げる	平泳ぎキック25mが泳げる	平泳ぎ25mが泳げる	バタフライキック25mが泳げる	バタフライ25mが泳げる	個人メドレー完泳	各50m・100m	個人メドレー完泳
200m	平泳ぎ50m 60秒以内	クロール50秒以内	平泳ぎ25m 30秒以内	クロール25m 25秒以内														

レベルは運動強度の参考にしてください

- ♪... お子様のレベルに合わせ、楽しくご参加できます。
- ★... 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
- ★★... 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
- ★★★... やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
- ★★★★... 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
- ★★★★★... 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

幼児・小学生クラス「認定級」の基準

鷺宮スポーツコミュニティプラザでは泳力の目安となる「認定級(A~15)」を設けています。泳力の参考にしてください。