

ジョーズ2022

◎少人数（1対4）子ども水泳教室でジョーズ(上手)になろう！

※出欠確認&準備体操（10分）+練習（50分）+先生とお話

A ジンベイザメコース 16:00-17:20



水慣れ（潜る、浮く、バタ足）を楽しく練習していきます。はじめてや水が怖いお子様にもおすすめです。

※認定級目安：1級～4級

- A-① 8/25(木) 定員 4名
- A-② 8/26(金) 定員 4名
- A-③ 8/30(火) 定員 4名
- A-④ 8/31(水) 定員 4名

B ネコザメコース 16:00-17:20

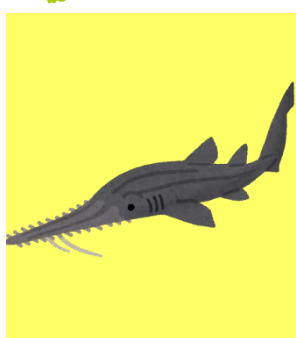


クロールの腕回しや息継ぎが苦手なお子様はこちらのコースで基礎を集中して練習していきましょう。

※認定級目安：5級～7級

- B-① 8/25(木) 定員 4名
- B-② 8/26(金) 定員 4名
- B-③ 8/30(火) 定員 4名
- B-④ 8/31(水) 定員 4名

C ノコギリザメコース 16:00-17:20

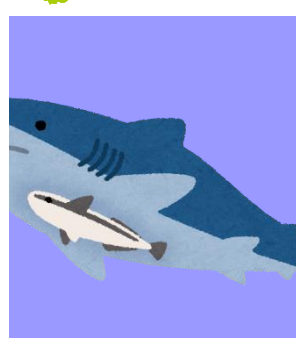


クロールのきれいな息継ぎができるようになりたいお子様を対象としたクラスです。25m完泳を目指します。

※認定級目安：6級～8級

- C-① 8/25(木) 定員 4名
- C-② 8/26(金) 定員 4名
- C-③ 8/30(火) 定員 4名
- C-④ 8/31(水) 定員 4名

D コバンザメコース 17:30-18:50

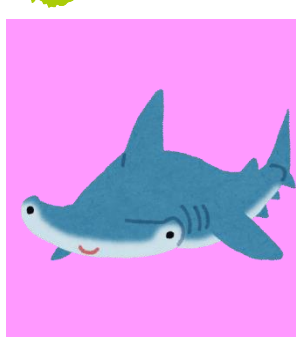


クロールの腕回しや息継ぎが苦手なお子様はこちらのコースで基礎を集中して練習していきましょう。

※認定級目安：5級～7級

- D-① 8/25(木) 定員 4名
- D-② 8/26(金) 定員 4名
- D-③ 8/30(火) 定員 4名
- D-④ 8/31(水) 定員 4名

E シュモクザメコース 17:30-18:50

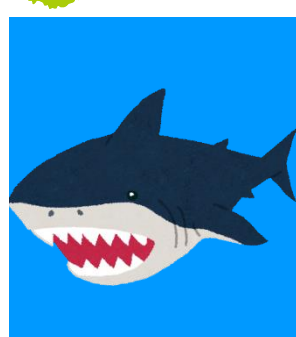


背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの中からご希望の種目を基礎から段階別に練習していきます。

※認定級目安：9級～11級

- E-① 8/25(木) 定員 4名
- E-② 8/26(金) 定員 4名
- E-③ 8/30(火) 定員 4名
- E-④ 8/31(水) 定員 4名

F メガロドンコース 17:30-18:50



タイムアップとフォーム修正を目指すコースです。泳げる種目の中から練習したい泳ぎを特訓しましょう。

※認定級目安：9級以上

- F-① 8/25(木) 定員 4名
- F-② 8/26(金) 定員 4名
- F-③ 8/30(火) 定員 4名
- F-④ 8/31(水) 定員 4名

◎オンライン申込による抽選となります。 ※なお、抽選の際は上井草SC教室参加者以外のお子様を優先といたします。

対象：年少～中学生（どなたでも）

参加費：1,800円(税込)

【応募期間】8/8(月) 9:00～8/17(水) 23:59

【抽選結果】8/20(土)以降にメールにてお知らせ

持ち物：水着、キャップ、ゴーグル、タオル

◇オンライン申込方法◇

- ①HPまたは右のQRコードよりアクセス
- ②対象イベント、該当の日にちを選択
- ③申込後、予約確認メールが届きます。



場所：25mプール（1・2コース）

TAC杉並区上井草スポーツセンター