

上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています
泳力認定は毎月最終練習日に実施いたします

曜日	クラス	時間	級	空き枠	キャンセル待ち枠
月	小学生B	17:00~17:40	8級~12級	5名	10名
火	小学生B	17:00~17:40	8級~12級	10名	
水	小学生1	15:55~16:35	1級~9級	0名	20名
	小学生2	16:45~17:25	5級~11級	8名	
	小学生3	17:35~18:15	8級~12級	21名	
木	小学生1	15:55~16:35	1級~9級	7名	
	小学生2	16:45~17:25	5級~11級	7名	
	小学生3	17:35~18:15	8級~12級	16名	
金	小学生1	15:55~16:35	1級~9級	0名	
	小学生2	16:45~17:25	5級~11級	5名	
	小学生3	17:35~18:15	8級~12級	10名	
土	小学生1	14:55~15:35	1級~9級	0名	
	小学生2	15:40~16:20	5級~11級	17名	
	小学生3	16:25~17:05	8級~12級	18名	

1級 プールに入って、顔つけを練習します

2級 顔つけが5秒出来たので、もぐりを練習します

3級 もぐりが5秒出来たので、伏し浮(けのび)を練習します

4級 伏し浮(けのび)が5秒できたので、面かぶりキックを練習します

5級 面かぶりキックが5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします

6級 面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します

7級 クロールの呼吸ができたので、クロール15m完泳を目指します

8級 クロールが15m泳げたので、クロール25m完泳を目指します

9級 クロール25m泳げたので、背泳ぎを練習します

10級 背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします

11級 平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします

12級 バタフライが24m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします

