



幼児・子どもプール教室

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。※幼児・子どもプール教室は指定水泳帽(310円)をご用意いただきます。練習時間の中には、準備体操・シャワーなどの時間も含まれます。

幼児対象水泳教室

[料金] 各5,450円 ※4回/月の場合

初めてアヒル

水 13:55~14:50

[対象] 3歳~未就学児

初めてプールに挑戦。
水遊びや顔つけ、潜りから始めます。



幼児水泳①

水 木 金 各14:55~15:50

土 12:55~13:50

[対象] 3歳~未就学児

[当センター認定級] 1~5級
初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

幼児水泳②

水 木 金 各15:55~16:50

土 13:55~14:50

[対象] 3歳~未就学児

[当センター認定級] 1~5級
初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

小中学生対象水泳教室

[料金] 各5,450円 ※4回/月の場合

ジュニアA

水 木 金 各15:55~16:50

土 14:55~15:50

水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。

当センター認定級

1級から7級までの練習となります。
(8級に進級した場合は、ジュニアBに変更となります)

ジュニアB

水 木 金 各16:55~17:50

土 15:55~16:50

クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。

当センター認定級

8級から12級までの練習となります。

ジュニアC

水 木 金 各18:00~18:55

土 17:00~17:55

当センター認定級
12級合格者
100m個人メドレーが2分45秒以内



ジュニア

月 火 各16:55~17:50

クロールが25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいきます。
当センター認定級
9級から12級までの練習となります。

認定級

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。

12級 バタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。

11級 平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。

10級 背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。

9級 クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。

8級 クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。

7級 クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。

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。

5級 面かぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。

4級 伏し浮き(けのび)が5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。

3級 潜りが5秒出来たので、伏し浮き(けのび)を練習します。

2級 顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。

1級 プールに入って、顔付けを練習します。

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣をきめるものではありません。

育成

100m個人メドレーが2分10秒

月~金 18:00~18:55

土 17:00~17:55

[料金] 8,380円/月(週6回自由参加) [対象] 中学生以下



ニコニコひよこア쿠ア

ふれあいメイン **土** 10:55~11:50

親子でスキンシップを取りながら楽しく水慣れ!

[料金] 月2回 2,720円/月3回 4,080円

[対象] 2歳半~4歳のお子さまと保護者

