

# 上井草スポーツセンター

## 子ども短期水泳教室参加者大募集!!

教室の雰囲気を経験したい方  
水慣れ・泳ぎを上達したい方  
必見!!

お子様の年齢・レベルにあわせて  
楽しく上達できるように指導いたします!



### 子ども短期水泳教室実施期間・プログラム内容

期間	コース 記号	コース	対象	時間	定員	申込時の泳力基 準	認定級	到達目標
12/3 (火)   12/24 (火) 毎週 火曜	A	幼児	3~6歳 未就学 児	14:55 ~ 15:50	15	初めて・水慣れ~ 面かぶりクロール	1~5級	水遊びを中心に水慣れをし、 顔つけ、パタ足、クロール の手の動作まで
	B	水慣れ~ クロール	小学生	15:55 ~ 16:50	30	初めて~ 呼吸なしクロール 7m 以下	1~6級	水慣れから顔つけ、 けのび・パタ足 クロールの手回し~ 呼吸動作の導入
	C	平泳ぎ 特訓	小学生	16:55 ~ 17:50	10	呼吸してクロール 25m 以上	9級 以上	キック・プル(手の動き)の 導入から平泳ぎの基礎まで
1/14 (火)   2/4 (火) 毎週 火曜	D	幼児	3~6歳 未就学 児	14:55 ~ 15:50	15	初めて・水慣れ~ 面かぶりクロール	1~5級	水遊びを中心に水慣れをし、 顔つけ、パタ足、クロール の手の動作まで
	E	水慣れ~ クロール	小学生	15:55 ~ 16:50	30	初めて~ 呼吸なしクロール 7m 以下	1~6級	水慣れから顔つけ、 けのび・パタ足 クロールの手回し~ 呼吸動作の導入
	F	クロール 特訓	小学生	16:55 ~ 17:50	10	呼吸してクロール 10m 以上	7・8級	クロールの正しい 呼吸動作の習得 呼吸ありクロールで 25m完泳

### ☆申込み方法☆

①ホームページまたは右下のQRコードよりアクセス

②対象イベントを選択し該当の日にちを選択

③必要事項を入力し申込、申込後参加確定メールが届きます

参加確定メールに記載されている日付までに窓口へ入金申込みをお願いします

【1コース 全4回】料金5,450円(先着順・定員に達し次第キャンセル待ちとなります)

※クロール特訓・平泳ぎ特訓は申し込み時の泳力が満たない場合、指導の安全上参加をご遠慮いただきます。

### 【参加対象】

【オンライン申込QR】

※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

※練習時間の中には、更衣室誘導・準備体操・シャワーなどの時間も含まれます。

※指定水泳帽子をお持ちでない方は別途水泳帽子(310円)をご用意いただきます。

※おむつの外れている方が対象です。

※ご入金後のキャンセル・欠席日分のご返金はできません。

