上井草スポーツセンター
夏休み短期水泳教室
2次募集受付中！

☆各教室空き状況☆

◎：10名以上の空きあり　〇：5～9名の空きあり　△：1～4の空きあり

期間	コース記号	コース	対象	時間	空き状況	申込時の泳力基準	認定級	到達目標
7/22(火) ｜ 7/25(金)	A	水慣れ～クロール	小学生	7:55 ～ 8:50	終了	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・バタ足クロールの手回し～呼吸動作の導入
	B	幼児	3～6歳未就学児	9:05 ～ 10:00	終了	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、バタ足、クロールの手の動作まで
	C	クロール25	小学生	10:15 ～ 11:10	終了	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
7/29(火) ｜ 8/1(金)	D	水慣れ～クロール	小学生	7:55 ～ 8:50	終了	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・バタ足クロールの手回し～呼吸動作の導入
	E	幼児	3～6歳未就学児	9:05 ～ 10:00	終了	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、バタ足、クロールの手の動作まで
	F	平泳ぎ	小学生	10:15 ～ 11:10	終了	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
8/5(火) ｜ 8/8(金)	G	水慣れ～クロール	小学生	7:55 ～ 8:50	×	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・バタ足クロールの手回し～呼吸動作の導入
	H	幼児	3～6歳未就学児	9:05 ～ 10:00	×	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、バタ足、クロールの手の動作まで
	I	平泳ぎ	小学生	10:15 ～ 11:10	◎	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

☆申込み方法☆

直接窓口にて事前申し込み(先着順・定員に達し次第募集終了となります)

【1コース　全4回】料金5,450円

※クロール25・平泳ぎクラス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】

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みます。

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。