

# 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    ○：5～9名の空きあり    △：1～4の空きあり

| 期間                               | コース<br>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                              |
|----------------------------------|-----------|----------|----------|-------------|------|------------------|------|-----------------------------------|
| 7/21(火)<br> <br>7/24(金)<br>(全4回) | A         | 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  |
|                                  | B         | 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  |
|                                  | C         | クロール25   | 小学生      | 10:15～11:10 | ◎    | 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<br>呼吸ありクロールで25m完泳 |
| 7/28(火)<br> <br>7/31(金)<br>(全4回) | D         | 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  |
|                                  | E         | 水慣れ～クロール | 小学生      | 9:05～10:00  | ◎    | 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  |
|                                  | F         | 幼児       | 3～6歳未就学児 | 10:15～11:10 | ×    | 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  |
| 8/4(火)<br> <br>8/7(金)<br>(全4回)   | 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。