

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!

☆各クラス空き状況☆



◎: 10名以上の空きあり ○: 5~9名の空きあり △: 1~4名の空きあり ×: 空き無し

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
7/23 (火) 7/26 (金)	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 呼吸ありクロールで 25m完泳
7/30 (火) 8/2 (金)	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	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
	F	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
8/5 (月) 8/8 (木)	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・注意事項】

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・おむつの外れている方が対象です。

※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。

※水着の指定はございません。

※申し込み時の泳力に合わせてグループレッスンを行います。