

# 幼児・子どもプール教室

※行政使用、設備メンテナンス等により、開催日及び月会費が変更になる場合があります。※前月末までに教室カードをお持ちになり総合受付にてお支払いください。※社会の動向に応じて急遽休講となる場合があります。※教室前、教室後に泳がれる方は、1時間入場券の購入が必要となります。

対象年齢 【幼児・アヒル】3歳～未就学児 【ジュニア・育成】小中学生
【はじめて親子プール】2歳半～4歳児とその親

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対級象, 料金, 教室内容. Lists various swimming classes for different age groups and times.

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対級象. Details for 'はじめて親子プール' class.

(対象年齢) オムツが取れていること

“はじめて親子プール”について 杉並区子育て応援券の使用が可能です
・月ごとに2回から3回コースからお選び下さい。
・応援券の使用限度額は3,000円/月となります。(おつりは出せません)
差額は現金でのお支払いをお願いします。
※子育て応援券利用詳細につきましては杉並区のホームページをご確認ください。

## 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、顔を練習します。
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、優劣を決めるものではありません。

## 育成

Table with columns: 対象, 時間, 月会費. Details for '育成' program.

# 幼児・子どもフロア教室

## 通年制教室

## 参加者大募集!

(会場)会議室/小体育室 曜日に★印は小体育室 ※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容. Lists various floor exercise classes.

## お申し込み方法 オンライン申込ページより必要事項をご記入のうえご応募ください。

Table showing application methods for different classes: 定期教室, 幼児・子どもプール教室, 幼児・子どもサッカー, バスケ, チア, 野球.

注意事項 ●ハガキ・お電話でのお申し込みはできません。(定期教室を除く)●お申し込みは、メールアドレス1つにつき1名様のみ有効です。(プール教室・フロア体操教室1次申込のみ1名1教室まで) ●お申し込み後、キャンセルされる場合はオンラインページよりキャンセル申込をお願いします。

## 成人プールも各種クラス開催中!



(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)※都合により指導員の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。 ※マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

# 定期制教室

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数異なります)行う、2025年4月から開始の登録制教室です。
◎料金は初めに一括してお支払いいただけます。

## プール教室

4月～7月 ※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含まれます。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回目, 教室内容, レベル. Lists various swimming classes.

## フロア教室 4月～6月 (会場)会議室/小体育室 ★印は小体育室 ※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。 ※1回制ふらっと教室(当日先着10名)

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回目, 教室内容, レベル. Lists various floor exercise classes.

お申し込みは、オンラインまたはハガキとなります。「お申し込み方法」は表面をご覧ください。

※記載の金額は全て税込表記となります。