

「キンダーコース」・「泳力検定コース」増設のご案内

新緑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃より、お子様の健全育成に当スクールをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、6月より下記のように「キンダーコース」と「泳力検定コース」の増設を実施致します。

増設することにより、今までは曜日の関係で参加できなかった方や、お休みした分の振替授業など、コースを増設する事により解消できると察します。対象のお子様は、是非ご検討ください。

記

| | | |
|---------|--|--|
| 開始月 | 平成29年6月1日（木）より | |
| 増設コース | キンダーコース | 泳力検定コース（略称：泳検） |
| 増設曜日 | 火・木 | 火・木 |
| 時間（各曜日） | 15:00～15:45（45分） | 17:45～18:45（60分） |
| 週1回料金 | 5,070円 | 7,230円 |
| 定員 | ----- | 各10名 |
| 対象 | 3才から未就学児 | スウィン級の3級～特級 |
| 内容 | 小さいお子様の体力に合わせた45分間でジュニアコースと同じ25段階制カリキュラムに沿って指導いたします。 （25級～8級まで） | （公財）日本水泳連盟 泳力検定（バッチテスト）1級・2級の取得を目指します。 スウィン級から離れ独自の内容で練習します |

増設コースへの振替は、5月20日（土）より受付を開始いたします。

以上

泳力検定とは

「泳力検定（バッチテスト）」制度は 公益財団法人日本水泳連盟が1998年に創設し、全国統一の泳力基準を定めて、それぞれの泳力を公式に認定していきます。

検定級は、5・4級25m、3級50m、2級100m個人メドレー、1級200m個人メドレー、規定のタイムをクリアすると合格となります。スウィン級とは違い日水連が認めた級になりますので履歴書にも書ける公認の級になります。

ご不明な点等御座いましたらお気軽にお尋ね下さい。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
|-------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------|---------------------|---------------|-------------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| 9:00 | | | | | | | | | | | |
| 9:15 | 日 1 ジュニア | イルカ 日1 | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:15 | 10:05 | | | | | | | | | |
| 10:30 | 日 2 ジュニア | イルカ 日2 | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:30 | 11:20 | 00 | 00 | 00 | 00 | | | | | |
| 11:30 | 親子 ラッコクラブ | 成人女性 M1 | ウォーター エアロ | 親子 ラッコクラブ | 成人女性 M2 | 成人男女 MA土 | | | | | |
| 12:00 | 11:45 | 11:50 | | | | | | | | | |
| 12:30 | 日 3 ジュニア | 泳検 日3 | イルカ 日3 | | | | | | | | |
| 12:45 | 12:35 | 12:35 | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | |
| 13:00 | らくらくアクア ウォーキング | らくらくアクア エアロ | らくらくアクア ウォーキング | らくらくアクア エアロ | らくらくアクア ウォーキング | | | | | | |
| 14:00 | フリー コース | フリー コース | フリー コース | フリー コース | フリー コース | 土アルファ ジュニア | | | | | |
| 15:00 | キンダー 月 | キンダー 火 | キンダー 水 | キンダー 木 | キンダー 金 | 土 a ジュニア | | | | | |
| 16:00 | 15:45 | 15:45 | 15:45 | 15:45 | 15:45 | | | | | | |
| 16:30 | 月1 ジュニア | イルカ月 ジュニア | 火1 ジュニア | イルカ火 ジュニア | 水1 ジュニア | イルカ水 ジュニア | 木1 ジュニア | イルカ木 ジュニア | 金1 ジュニア | イルカ金 ジュニア | 土 1 ジュニア |
| 17:00 | 16:45 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 | 16:35 |
| 17:30 | 月 2 ジュニア | 火 2 ジュニア | 水 2 ジュニア | 木 2 ジュニア | 金 2 ジュニア | 土 2 ジュニア | | | | | |
| 18:00 | 17:45 | 17:45 | 17:45 | 17:45 | 17:45 | 17:45 | | | | | |
| 18:30 | 月 3 ジュニア | 泳検 火3 | 火3 ジュニア | 水 3 ジュニア | 泳検 木3 | 木3 ジュニア | 金 3 ジュニア | 泳検 土3 | 土3 ジュニア | | |
| 19:00 | 18:45 | 18:45 | 18:45 | 18:45 | 18:45 | 18:45 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | 成人男女 MA火 (初中級) | | | 成人男女 MA木 (上級) | | ナイト ウォー キング | | | | |
| 21:30 | | フリーコース | | | フリーコース | | フリーコース | | | | |
| 22:00 | | 21:30 | | | 21:30 | | 21:30 | | | | |

コース紹介

お子様向け

親子ラッコクラブ

6ヶ月～3才未満

親子で楽しく体操や水慣れをするクラスです。スキンシップによって親子のコミュニケーションもはかれます。

イルカコース

2才10ヶ月～未就学児

保護者から離れて1人でプールに入るコースです。水に慣れていないお子様でも先生やお友達と遊ぶ事で徐々に水慣れができるよう指導致します。

キンダーコース

3才～未就学児まで

授業内容は、ジュニアコースと同じ25段階制。45分間の授業時間でゆっくり基本泳法の習得を目指します。(25～8歳までの対応)

ジュニアコース

3才～中学生まで

25段階の指導法で、無理のない水慣れから、4泳法まで基礎からしっかり指導いたします。

泳力検定コース

スウィン3級～特級

日水連の泳力検定1級・2級の合格を目指すクラスです。通常のスウィン級から離れ、テクニックを磨きます。

成人向け

フリーコース

高校生以上

リラックスして自分のスタイルで泳げます。また、ウォーキングコースもあり、泳げない方でも無理なく、運動効果が高めることが出来るコースです。

成人水泳指導クラス
(女性M・成人男女MA)

M 18歳以上
MA 中学生以上

体力アップ、運動不足の解消、健康維持など、心身ともにリフレッシュして、基本から無理なく指導してゆきます。

ウォーター
エアロビクス

18歳以上

音楽に合わせて歩いたり、走ったり、ジャンプしたり…水中では浮力がはたらくので、関節に負担をかけずに運動することができます。

ウォーキング

18歳以上

身体に無理なく適度な運動を！ウォーキングをメインとした全身運動を行います。

らくらくアクア

18歳以上

アクアビクスと水中ウォーキングの複合コースです。30分間のショートプログラムで、ふだん運動不足の方でもらくらくのエクササイズコースです。