

冬特別水泳教室

大人教室申込開始 2025年11月9日(日) 11:30～ 電話のみ

冬特別水泳教室【大人】

※各クラス、必要泳力をご確認の上お申し込みください。



●3日間コース ※P001～P004(水深1.0)/P005(水深2.5m)

◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料 (税込)	必要泳力	定員	内容
P001	クロール&背泳ぎ 【入門】	12/22(月)~ 12/24(水)	9:50~ 10:50	¥6,600	なし ※初心者の方向けのクラスです。	各10 名	クロールの泳力向上と平泳ぎの基本動作の 習得を目指します。
P002	個人メドレー 【入門】				4種目25m以上泳げる		4種目の基本動作からターン動作の練習を行い、 100m個人メドレーを目指します。
P003	バタフライ 【入門】		11:00~ 12:00		クロール50m		うねりの動作から段階的にバタフライの練習をし、 バタフライ習得を目指します。
P004	ステップアップクロール		13:00~ 14:00		クロールが50m以上泳げる		キック、ブル、コンビネーションのフォーム矯正を行い、泳 力向上を目指します。
P005	ステップアップ個人メドレー				クロールが50m以上、 他3種目が25m以上泳げる		4種目の基本練習、テクニク練習を行い、 200m個人メドレーを目指します。

●1日コース (水深2.5m)

◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料 (税込)	必要泳力	定員	内容
P006	オープンウォータースイム (OWS)練習会【初級】	12/23(火)	11:00～ 12:30	¥2,600	200m以上泳げる	各20 名	海での泳ぎ方を体験し海で泳ぐために必要な基礎技術を練 習。(浮身・ヘルプサイン・ヘッドアップスイム)
P007	フィンスイミング 【競泳向け】		17:30～ 19:00		200m個人メドレーが泳げる		フィンを使用しフォームの矯正、技術の向上を 目指します。※フィン持参
P008	フィンスイミング 【初級】	12/24(水)	11:00～ 12:30		100m個人メドレーが泳げる		フィンを使用しキックの基礎練習、フォームの矯正を目指 します。※フィン持参
P009	オープンウォータースイム (OWS)練習会【中級】		17:30～ 19:00		400m以上泳げる かつ 立ち泳ぎ2分		海での泳ぎ方の基礎技術の向上、模擬レースを体験 (浮身・ヘッドアップ・コーナー周り)
P010	スタート 【入門】	12/25(木)	11:30～ 12:30	¥2,200	4種目25m以上泳げる	各10 名	立ち上がりからの飛込みの習得を目指します。
P011	スタート 【ステップアップ】		13:00～ 14:00		4種目50m以上泳げる		スタート台からの飛込みの習得を目指します。

子供教室申込開始 2025年11月9日(日) 13:30～ 電話のみ

冬特別水泳教室【こども】

※最終日に認定を行い修了証とワッペンをお渡しします。

●3日間コース※幼児～小学1年生の方で15級以上をお持ちの方はP022/P023を受講いただけます。

【1ブロック8名前後での練習】

番号	コース	日程	時間	参加料 (税込)	対象	定員	練習内容
P021	水慣れコース	12/22(月)～ 12/24(水)	14:30～ 15:20	¥6,600	4歳～1年生 (初めて参加～16級)	各24 名	遊びをメインに水に慣れることを目指します。
P022	クロールコース		15:30～ 16:20		2年生～6年生 (初めて参加～14級)		バタ足～呼吸付きクロールの習得を目指します。
P023	ステップアップコース		16:30～ 17:20		小学生 (13級～6級)		クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習をします。 ※お持ちの級でブロックを分けます。

詳細は施設までお問合せください。 ☎045-592-0453