

【水泳教室】 コース別案内

コース	班	級	泳力検定基準
中級コース	中級		泳法技術向上・飛込み・25m種目タイム測定 (1期：自由形 2期：バタフライ 3期：背泳 4期：平泳)
初級コース	1班	1A	バタフライ12.5~25m(12.5m以上距離測定)
		1B	片手バタフライ12.5~25m(12.5m以上距離測定)
	2班	2A	平泳ぎ(1かき1けり)12.5~25m(12.5m以上距離測定)
		2B	平泳ぎキック(呼吸付)12.5~25m(12.5m以上距離測定)
	3班	3A	背泳ぎ12.5~25m(12.5m以上距離測定)
		3B	背泳ぎキック12.5~25m(12.5m以上距離測定)
	イルカ班	4A	クロール(2回に1回呼吸)12.5~25m(12.5m以上距離測定)
		4B	面かぶりクロール 8m
	メダカ班	5A	板キック(呼吸付)12.5~25m(12.5m以上距離測定)
		5B	面かぶりキック 6m + ボビング 6m
		5C	板キック 6m
	カエル班	6A	壁をけてけのび 2m
		6B	浮き身から一人で立てる
		6C	壁をけて板付きけのび
	おたまじゃくし班	7A	①浮き身(補助付)
②鼻から息を吐くことができる			
③水中で目を開けることができる			
④水中で息を止めることができる 5秒			
⑤ワニ歩きをしながら顔つけができる			
⑥自分で顔を洗うことができる			

泳力検定基準は変更する場合があります

コース	練習日	対象
選手	毎日(火・日曜を除く) 土曜・祝日は朝練習	コーチが推薦する者 及び 週4回以上練習に参加できる者

コース	曜日	時間帯	時間	対象
中級	月~土 (火曜除)	3部	18:00~19:00	4種目25m習得者(当クラブ1A級合格者)
	受講曜日	月曜・水曜・木曜・金曜・土曜		
	泳力基準	4種目とも25m泳げること(1A級合格者)		
	練習内容	泳法技術の向上・飛込みの習得		
	検定内容	25m自由形・25m種目のタイム計測		

☆16歳以上の方向け教室はこちら☆

コース	曜日	時間帯	時間	練習クラス開催時間			対象
				初級	中級	上級	
成人	日曜	1部	10:00~11:00	○	○	○	16歳以上 男女
	月曜	1部	10:00~11:00	○	○	○	
	木曜	1部	10:00~11:00	○	/	○	
		2部	11:00~12:00	○		○	
練習内容	初級クラス		水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎの導入				
	中級クラス		4種目の基礎練習				
	上級クラス		4種目のレベルとタイムアップ				
マスターズ	木曜	11:00~12:00		練習内容：大会で結果を出す為の練習			
	土曜	18:00~19:00					
	対象：18歳以上で4種目全てが50m以上泳げる方で大会出場意欲のある方						