

教室カレンダー (ピクロのスケジュールがHPで確認して下さい)

教室コース一覧表

コース名	曜日	時間帯	対象	対象クラス	練習内容	受講料/月(税込)
初級コース	月～金 (火除く)	1部 15:30～16:30	年少～中学生	おたま班～めだか班	水なれ～キックの習得	週1回 ¥3,500
		2部 16:30～17:30		おたま班～1班	水なれ～4種目の習得	
	月・木	3部 17:30～18:30	年少～中学生	イルカ班～1班	クロール～4種目の習得	
	土	1部 15:30～16:30	年少～中学生	おたま班～1班	水なれ～4種目の習得	
		2部 16:30～17:30				
日	2部 11:00～12:00	年少～中学生	おたま班～1班	水なれ～4種目の習得		
中級コース	月～土 (火除く)	3部 17:30～18:30	コース別教室案内をご確認下さい		泳法技術向上・タイム計測 (25m自由形・25m種目) 飛び込み練習	週1回 ¥3,500
水泳サポート教室	水・金	18:30～19:30	中学生・高校生の大会参加意欲のあるクロールで50m以上泳げる者		基礎体カトレーニング・ 基礎動作の習得	各月の教室開催回数×¥500 1か月ごとの申込み
選手コース	毎日 (火除く)	18:30～20:00 土日祝日は異なります	コース別教室案内をご確認下さい		クラブの代表として 各試合に参加します	¥3,810 選手登録費¥3,000/年
成人コース	日	1部 10:00～11:00	16才以上の男女	*練習クラスはコース別教室案内をご確認下さい		週1回 ¥3,810 週2回 ¥5,710
	月	1部 10:00～11:00				
	木	1部 10:00～11:00				
		2部 11:00～12:00				
マスターズコース	木	11:00～12:00	18才以上で4種目全てが 50m以上泳げる方で 大会出場意欲のある方	大会出場 結果を出す為に練習します		¥4,100 特典：大口町温水プール無料利用
	土	17:30～18:30				
指定水着男子¥2,100/女子¥2,600・¥3,400(セパ) 指定水泳帽¥540						年会費 ¥1,100

*初級・中級コースの週2回以上受講は現在、受け付けておりません。

*選手コースはコーチが推薦する者及び週5回以上練習に参加できる者(選手コースの時間は上記以外で行う場合があります。)

コース別 教室案内

コース	班	級	泳力検定基準
中級	中級	中級	25mクロールタイム測定（飛び込み含） 25m種目タイム測定（飛び込み） （1期：自 2期：バタ 3期：背 4期：平）
			1班
	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	月曜～土曜(火曜を除く) 土曜は朝練習	コーチが推薦する者 及び 週5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	17:30～18:30	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(定員の場合は不可)		
	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・飛び込みの習得		
	検定内容	25m自由形と25m各種目のタイム計測		

☆16歳以上の方向け教室はこちら☆

コース	曜日	時間帯	時間	対象	練習クラス開催時間		
					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				