

※ドリル→基本的な技術を繰り返し練習。フォームの改善

教室名		対象	日程	時間	内容	定員 (抽選)	費用		
成人	火曜	成人水中運動+a 講師：伊藤	区内在住・在勤の18歳以上 ※プール・水泳の初心者	12/6～2/21 (12/27と1/3を除く) 毎週火曜日	11:00～12:00	水中運動を中心とし、けのびや呼吸をつけてのビート板バタ足の習得を目指す	各10名	10回 10,000円	
		成人いきいき水中ウォーキング 講師：浜島			区内在住・在勤の65歳以上 ※日常的な歩行に支障のない方	14:30～15:30			健康増進を目的とし、水中で負担を軽く楽しく運動
	木曜	成人初心者平泳ぎ 講師：伊藤	区内在住・在勤の18歳以上 ※クロール25m泳げる方	12/1～2/16 (12/29と1/5を除く) 毎週木曜日	12:00～13:00	平泳ぎの正しいキックと呼吸のタイミングの習得を目指す	各10名		
		成人初心者クロール・背泳ぎ 講師：浜島				区内在住・在勤の18歳以上 ※呼吸をつけてのビート板バタ足が12.5m泳げる方			クロール12.5mの習得を目指す 背泳ぎのキックや腕を回すタイミングの練習
	金曜	成人4種目レベルアップ 講師：浜島	区内在住・在勤の18歳以上 ※3種目25m泳げる方 (どの種目でも可)	12/2～2/17 (12/30と1/6を除く) 毎週金曜日	11:00～12:00	4種目のドリル練習と泳ぎの修正	各10名		
		成人平泳ぎレベルアップ 講師：伊藤				区内在住・在勤の18歳以上 ※平泳ぎのキックができる方			呼吸のタイミング・腕の動作を練習 平泳ぎ25m完泳の習得を目指す
		成人クロール・背泳ぎレベルアップ 講師：浜島			区内在住・在勤の18歳以上 ※クロール25m泳げる方	12:00～13:00			クロールと背泳ぎのドリル練習を中心とし、 クロールと背泳ぎ25m完泳の習得を目指す
		成人クロールレベルアップ 講師：伊藤			区内在住・在勤の18歳以上 ※クロール12.5m泳げる方	クロールの呼吸動作・ドリルを中心にフォームの修正 クロール25m完泳の習得を目指す			
	小学生	火曜	小学生はじめてすいせい 講師：伊藤・浜島	区内在住・在学の小学1～4年生 ※一人でジャンプボビングを5m移動できる方	12/6～2/21 (12/27と1/3を除く) 毎週火曜日	16:00～17:00	水慣れ・伏し浮き・けのびバタ足・背浮きの習得 呼吸をつけてのビート板バタ足12.5m習得を目指す		各15名
			小学生はじめてクロール1 講師：伊藤・浜島			区内在住・在学の小学1～3年生 ※呼吸をつけてのビート板バタ足が12.5m泳げる方	17:10～18:10		
木曜		小学生チャレンジクロール・背泳ぎ 講師：伊藤・浜島	区内在住・在学の小学1～6年生 ※面被りクロール(息継ぎなし)を12.5m泳げる方	12/1～2/16 (12/29と1/5を除く) 毎週木曜日	16:40～17:40	クロールと背泳ぎの基礎練習を行い、 クロール・背泳ぎ25m完泳の習得を目指す	15名		
		小学生4種目レベルアップ 講師：伊藤・浜島	区内在住・在学の小学3～小学6年生 ※2種目25m泳げる方 (どの種目でも可)		17:50～18:50	4種目のドリル練習と泳ぎの修正	20名		
金曜		こども水慣れ 講師：伊藤・浜島	区内在住・在園・在学の5歳～小学2年生 ※一人でプールに顔をつけたり、潜ることが苦手な方 (5歳は初回受講日の満年齢)	12/2～2/17 (12/30と1/6を除く) 毎週金曜日	16:00～17:00	水慣れを通して、一人でジャンプボビングの習得を目指す(5mの移動)	18名		
		小学生はじめてクロール2 講師：伊藤・浜島	区内在住・在学の小学3～6年生 ※呼吸をつけてのビート板バタ足が12.5m泳げる方		17:10～18:10	面被りクロール(息継ぎなし)で12.5m習得を目指す	15名		
		小学生初心者平泳ぎ 講師：内村	区内在住・在学の小学3～6年生 ※クロール25m泳げる方		平泳ぎの正しいキックと呼吸のタイミングの習得を目指す	10名			
幼児	日曜	日曜幼児(3～4歳)未就学児 講師：伊藤・浜島・青木	区内在住・在園のおむつが 取れている3～4歳(初回時年齢)	12/4～2/19 (1/1と8を除く) 毎週日曜日	11:10～12:10	水慣れを通して、伏し浮き・バタ足・背浮きなどの習得を目指す	各25名		
		日曜幼児(5～6歳)未就学児 講師：伊藤・浜島・青木			区内在住・在園のおむつが 取れている5～6歳(初回時年齢)			12:20～13:20	