



子供水泳教室 開催クラス一覧

プログラム名	曜日	時間	参加対象者・目安	レッスン内容	目標	申し込みQRコード
水泳教室 (水慣れ クラス)	水	16:30 ～ 17:30	<ul style="list-style-type: none"> ・水に顔がつけられない ・水が怖い ・スイミングスクールが未経験 	<p><u>顔つけ、もぐる、浮く</u></p> <p>水慣れやもぐったり、浮いたりしながら、水中で体を動かす楽しさを知り、水を好きになってもらうクラスです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすりすりを指す。 ・浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすることを目指す。 	
水泳教室 (基礎クラス)	木	16:30 ～ 17:30	<ul style="list-style-type: none"> ・水に対する恐怖心がない ・頭まで潜れる ・水中で息を吐くことができる(ブクブク) ・水中で物を拾うことができる 	<p><u>けのび、背浮き、バタ足</u></p> <p>全ての泳ぎの基本となるけのび(浮くこと)を身につけるために、水中での動きを通じて泳力に繋げるクラスです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎を楽しみながら、水中での様々な動きができるようにする。 ・けのびを習得、道具を使い正しい姿勢でキックを行い、初歩的な泳ぎができるようにする。 	
水泳教室 (クロール クラス)	金	16:30 ～ 17:30	<ul style="list-style-type: none"> ・けのびができる ・バタ足で5m～10m進むことができる 	<p><u>クロールの手のかき方、息継ぎの練習</u></p> <p>手と足の動きに呼吸を合わせながら続けて泳げるようにするクラスです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢を維持し、スムーズな呼吸を身につけ長く泳げるようにする。 	