

## ◇ 短期及び体験教室募集要項 ◇

	対象者	日程		開催時間	定員		参加料金
		日	曜日		人数	単位	
幼児水泳教室	幼児(3歳～)	3月25日	火	15:00～16:00	10	名	1,100円
大人水泳教室 * 2時間の教室	18歳以上で25m程度泳げる方	3月26日	水	13:00～15:00	20	名	2,200円
ボディメンテナンス	18歳以上の方	3月28日	金	13:00～14:00	20	名	1,100円
小学生体操教室	小学1年生～3年生	3月28日	金	15:00～16:00	10	名	1,100円
親子幼児水泳教室	幼児(3歳～)	3月29日	土	11:00～12:00	10	組	2,200円
親子体操教室	年中/年長	3月29日	土	13:00～14:00	10	組	2,200円
泳力検定 * 4日間の短期教室	小学生～中学生まで	3/25～28	火～金	10:00～11:00	30	名	3,510円

## ◇ 教室の内容について ◇

幼児水泳教室	3歳から教室に参加できます。楽しみながら少しずつ水に慣れていきましょう。
大人水泳教室 * 2時間の教室	前半の1時間は陸上で「ケガをせずに生涯水泳」をテーマに講義と陸上運動を行います。後半の1時間は実際にプールに入りクロールを練習します。
ボディメンテナンス	自分の体どのくらい理解していますか？なぜ腰痛になるのか？なぜ膝が痛くなるのか？プールで運動しながら関節痛を予防改善できるようにアドバイスさせていただきます。
小学生体操教室	前転、後転、倒立などマット運動を中心に練習していきます。
親子体操教室	お子様と一緒にたくさん体を動かして行きます。スキンシップを取りながら楽しく運動します。
親子幼児水泳教室	3歳から教室に参加できます。初めて保護者様から離れプールに入る事は、子供にとってとても勇気が必要になります。そんな不安や緊張の緩和を目的に保護者様と一緒にプールに入る事で楽しみながらプールに慣れていきます。
泳力検定 * 4日間の短期教室	○4日間の短期水泳教室になります。また最終日には泳力検定試験を実施します。
	○泳力検定とは、日本水泳連盟が全国に統一された泳力基準を設定し、内申書に記入できる公認資格として創設した制度です。
	○25m～200mまでの7級～1級で構成されており、泳力に合わせて検定試験を行います。