

【南部スポーツ・コミュニティプラザ 通年制[プール教室]】 ※4月～翌年3月末までの教室となります。

曜日	開催教室	種別	時間	対象	場所	定員 (名・組)	内容
火	幼児水泳	通年制	15:00 ~ 15:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ
	小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	プール	20	水慣れ～クロール、背泳ぎ習得、25m完泳
	小学生水泳		17:00 ~ 17:50	小学生	プール	20	クロール、背泳ぎ完成、25m反復練習、50m完泳、平泳ぎ習得
水	幼児水泳		15:00 ~ 15:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ
	小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	プール	20	水慣れ～クロール、背泳ぎ習得、25m完泳
	小学生水泳		17:00 ~ 17:50	小学生	プール	20	クロール、背泳ぎ完成、25m反復練習、50m完泳、平泳ぎ習得
	小学生水泳(アドバンス)		18:00 ~ 18:50	小学生	プール	15	バタフライ習得、4泳法の完成
木	幼児水泳	通年制	15:00 ~ 15:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ
	小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	プール	20	水慣れ～クロール、背泳ぎ習得、25m完泳
	小学生水泳		17:00 ~ 17:50	小学生	プール	20	クロール、背泳ぎ完成、25m反復練習、50m完泳、平泳ぎ習得
金	幼児水泳	通年制	15:00 ~ 15:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ
	小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	プール	20	水慣れ～クロール、背泳ぎ習得、25m完泳
	小学生水泳		17:00 ~ 17:50	小学生	プール	20	クロール、背泳ぎ完成、25m反復練習、50m完泳、平泳ぎ習得
土	幼児水泳①	通年制	10:00 ~ 10:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ
	幼児水泳②		11:00 ~ 11:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ
	幼児水泳③		12:00 ~ 12:50	3歳～未就学児	プール	15	水慣れ～クロール、背泳ぎ

※次ページ以降にて各クラスのレベルや申込対象、詳しい内容が載っております。

# \* 幼児水泳教室 \*

水が苦手なお子様でも安心して始められる、楽しい水泳教室です。

お子様1人1人のペースに合わせた指導で「できた！」の喜びをたくさん感じられるようサポートします。

## 【申込対象】

2026年3月末時点で、満3歳。かつオムツが取れている事。

## 【詳しい練習内容】

- ①レベルに応じて2つのクラスに分けて練習を行います。  
(クラス分けは指導者が行いますので、安心してご参加ください。)
- ②水に親しむことから始め、顔付け、伏し浮き、背浮きの基礎的な練習を行います。
- ③水に慣れてきたら、バタ足やクロール、さらに背面キックや背泳ぎの習得を目指した練習へと進みます。

## \* 小学生水泳教室 \*

レベルに応じた3つのクラスで、お子様のペースに合わせて泳力を身につけていきます。

※水慣れクラス・小学生クラスはレベルに応じて2つにクラス分けします。  
(クラス分けは指導員が行います。)

### ～小学生水泳水慣れ～

#### 【申込対象】

水泳が初めてのお子様でも安心して始められる教室です。

#### 【内容】

水に慣れるところからスタートし、顔付けや潜る練習、浮身、バタ足などの基本を身につけます。  
さらに、クロールや背泳ぎの習得を目指し、楽しくしっかり泳げる力を育てていきます。

### ～小学生水泳～

#### 【申込対象】

クロールと背泳ぎを25m完泳できるお子様

#### 【内容】

このクラスでは、平泳ぎの技術習得を中心に練習を進め、クロール・背泳ぎの50m完泳を目指します。

### ～アドバンス～

#### 【申込対象】

クロール、背泳ぎ、平泳ぎを各種目50m完泳できるお子様

#### 【内容】

バタフライの習得を中心に練習し、4泳法を完成させます。  
スキルを磨きたいお子様におすすめです。