

【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 | | 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 | | 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 | | 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オススメです。