春の2daysレッスン

対象	時　間	クラス	定　員	練習内容	泳力目安（当施設認定級）
新年少～新年長	15:00～15:55	水慣れ	各8名	初めての子、大歓迎！たのしくお水に慣れましょう！	初めて～顔つけができる ［新規～15B級］
		けのび・バタ足		自分で浮く・バタ足で進むための練習です。	5秒以上もぐれる～けのび5mができる ［14～13B級］
		クロール導入		クロールの手の回し方を練習します。	面かぶりキック5mができる ［12級～11級］
新一年生～	16:00～16:55	初めての水慣れ	各12名	初めてでも大丈夫。もぐる・浮くを体験しましょう。	初めて～顔つけができる ［新規～15級］
		けのび・バタ足		自分で浮く・バタ足で進むための練習です。	5秒以上もぐれる～けのび5mができる ［14～13級］
		クロール		息つぎ動作を中心に練習します。	面かぶりクロール7mができる ［10～8級］
	17:00～17:55	水慣れ・バタ足	各12名	たのしく浮く・バタ足を練習しましょう。	初めて～けのび5mができる ［新規～12級］
		クロール導入		クロールの手の回し方を練習します。	面かぶりキック5mができる ［12～10級］
		平泳ぎ		キックを中心に練習します。	クロール25mが泳げる ［8級～ ］

日　程：2026年3月25・26日(水・木)の2日間

場　所：地下2階　温水プール

参加費：会員　1,000円　一般　1,500円

持ち物：水着・水泳帽・ゴーグル・タオル

WEB申込　：3月9日(月)10:00～3月16日(月)20:00まで
下記二次元コードよりお申込みください。

窓口申込　：3月18日(水)11:00～
※WEB申込終了後、空きがある場合に限る

諸注意　：お申込みはお一人様一教室です。
全クラスとも泳力認定は行いませんので
ご了承ください。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ