

# 藤枝市民西益津プール こども水泳教室プログラム

月会費 週1回 4,950円(税込)

週2回 6,150円(税込)

週3回 7,150円(税込)

| 対象                   | 曜日(教室番号) | 時間                  | 教室の内容   | 帽子の色 |
|----------------------|----------|---------------------|---|------|
| 年少<br>～<br>小学<br>2年生 | 月(A6)    | 15:30<br>～<br>16:30 | 水慣れ・伏せ浮き(10級)   | 白    |
|                      | 火(B6)    |                     | バタ足・顔付けキック(9級)  | オレンジ |
|                      | 水(C6)    |                     | 呼吸なしクロール7M・背浮き10秒(8級)   | 青    |
|                      | 木(D6)    |                     | 息継ぎクロール13M・背泳ぎキック10M(7級)                                      | ピンク  |
|                      | 金(E6)    |                     |   |      |
|                      | 土(F1)    | 10:30～11:30         |   |      |
| 年長<br>～<br>小学生       | 月(A7)    | 16:30<br>～<br>17:30 | 水慣れ・伏せ浮き(10級)   | 白    |
|                      | 火(B7)    |                     | バタ足・顔付けキック(9級)  | オレンジ |
|                      | 水(C7)    |                     | 呼吸なしクロール7M・背浮き10秒(8級)   | 青    |
|                      | 木(D7)    |                     | 息継ぎクロール13M・背泳ぎキック10M(7級)                                      | ピンク  |
|                      | 金(E7)    |                     | クロール・背泳ぎ25M(6級)   | 黄色   |
|                      | 土(F2)    | 11:30～12:30         | クロール・背泳ぎ50M(5級)   | 緑    |
| 年長<br>～<br>中学生       | 月(A8)    | 17:45<br>～<br>18:45 | 平泳ぎビート板キック25M(4級)   | 水色   |
|                      | 火(B8)    |                     | 平泳ぎ25M(3級)  | 紫    |
|                      | 水(C8)    |                     | バタフライ25M(2級)  | 赤    |
|                      | 木(D8)    |                     | 総合・スタート&ターン・クロール25Mタイム(1級)                                    | 赤    |
|                      | 金(E8)    |                     | クロール・個人メドレー「4泳法」タイム(S級)                                       | 赤    |
|                      | 土(F3)    | 12:30～13:30         |   |      |
| ハンディ<br>キャップ         | 土        | 13:30～14:30         | ハンディキャップをお持ちの方に水の楽しさを教え、<br>ストレス解消にも効果的です<br>(保護者とペアの教室となります) |      |