

# ☆春休み短期水泳教室のご案内☆

**特典** 短期教室でも級判定をしますのでキッズスイム受講生は短期教室でレベルアップできるようになります。

## 【キッズクラス】

時間	内容	対象	定員	対象年齢
1時間目 9:15～ 10:15	① 水慣れからけのび・背浮きの練習をするクラス	20級～17級	20名	新年中～
	② タイムアップのための練習をするクラス ※4泳法すべて25m以上泳げる方	銅～プラチナ	10名程度	新小学1年生～
2時間目 10:15～ 11:15	① ビート板を持ってバタ足を練習するクラス	16級～14級	20名	新年長～
	② ビート板なしのバタ足から 上向きのバタ足を練習するクラス	13級～11級	10名程度	
3時間目 11:15～ 12:15	① クロール・背泳ぎを練習するクラス	12級～7級	35名程度	
4時間目 12:30～ 13:30	前期 ① 平泳ぎ・バタフライを練習するクラス	6級～3級	20名	新小学1年生～
		② 選手育成コースに通っているようなお子様のため、 よりきめ細やかな指導でタイムアップを目指すクラス です。飛込みやターン練習等も行います	200M 個人メドレー 3分30秒以内	
	後期 ① 平泳ぎ・バタフライを練習するクラス	6級～3級	20名	
		② 飛込み・ターンを中心に練習するクラス	2級1級	10名

※対象級は裏面をご覧ください、お子様の泳力に合ったクラスにお申込みください。保護者の方は、申込み時にお子様の正確な泳力の申告をお願いします。申込み時の泳力と、実際の泳力が異なった方がいた場合、定員よりも多い人数になることもありますのでご了承ください。

前期	3/27・28・29・30・31	後期	4/1・2・3・4・5
----	------------------	----	-------------

## ●募集内容●

★今回の短期水泳教室のお申込みは**抽選**とさせていただきますので  
ご注意ください。

募集期間：平成31年2月25日(月)10時～3月1日(金)21時まで

抽選日：平成31年3月2日(土)16時より会議室にて順次行います。

公開抽選となっておりますので、ご観覧いただけます。

抽選結果は全クラス抽選後に館内掲示・HPにて公開いたしますので  
ご確認をお願いいたします。

お電話での回答は致しかねますので予めご了承ください。

なお、定員に満たないクラスは抽選終了後より先着順にてお申込みできます。

当選者入金期間：平成31年3月2日(土)抽選終了後～3月9日(土)21時半まで

※上記期間中にご入金をされなかった方の当選は無効となります。

尚、無効となった場合は3月10日(日)13時より先着申込みを受付いたします。

お申込み方法：『短期水泳教室参加申込書』に必要事項を記入し、募集期間中に受付窓口へ  
お持ちください。

★H30年度スイミングスクール受講をした方はA5サイズ、それ以外の方は  
A4サイズの申込書に、お子様の泳力を確認してご記入ください。

受講料：1時間目～4時間目 全5回 3,050円

(練習時間は50分とし、片付け、シャワー、更衣等が10分となります)

前期4時間目②のみ 全5回 4,600円 (60分間練習します)

※平成31年度スポーツ安全保険料のお支払いがお済みでない方は別途800円必要です。

【前期参加者】平成30年度スポーツ安全保険料

【後期参加者】平成31年度スポーツ安全保険料

募集期間終了後のお申込みは、教室開催の3日前までとさせていただきます。

尚、定員になり次第、募集は締め切らせていただきます。

★詳しくは裏面を必ずお読みください。

### 《持ち物について》

- 水着、水泳キャップ、ゴーグルの指定はございませんので、各自ご用意ください。
  - 持ち物には必ず名前を記入してください。その他、タオルなどお忘れのないようにご注意ください。
  - 利用証は教室開始前に受付に提出し、帰りに必ずお持ち帰りください。指定ファイルをお持ちの方はファイルのまま受付に提出ください。
- (過去に当施設の教室受講経験がある方で、バーコード付き利用証をお持ちの方は教室時にお持ちください。)
- 利用証は10回制のスクールや年度が替わりましても使用しますので、失くさないようにお願いします。
  - 利用証を紛失した場合は再発行をお申し出ください。(再発行手数料100円)

### 《受講時間の変更について》

- 一度お申込みいただいたクラスは変更ができませんのでご注意ください。
- 受講料をお支払いの際に登録クラスを必ず確認してください。

### 《教室時間について》

- 教室開始15分前から窓口にて受付を行います。
  - 教室開始5分前からプールサイドにて準備体操を行います。
  - 練習時間は50分間とし、片付け・シャワー・更衣時間を10分とさせていただきます。
- ※5回目は45分間で終了します。
- 前期4時間目②の選手育成コースの練習時間は、60分間とさせていただきます。

### 《進級テストについて》

- 進級テストは教室5回目に行い、終了証をお渡しします。
- ※5回目に欠席される方は4回目に行いますので、事前にコーチへお伝えください。
- テストで合格し進級された方は、31年度第1期スイミングスクール時に進級した内容の練習を行います。
- なお、第1期スイミングスクールの9回目にワッペンをお渡しいたします。
- 前期4時間目②の選手育成コースにはテストはありません。
  - 短期水泳教室終了時にワッペンの配布はありません。

### 《更衣ロッカーについて》

- 荷物はロッカーに入れ、必ず鍵を閉めて下さい。鍵はプールサイドで担当コーチが預かりますのでプールサイドまでお持ちください。イスや個室の中に置いておかないようにしてください。
- また、貴重品などはお持ちにならないようお願いいたします。(盗難に関しては一切の責任を負いません)
- 靴の履き間違えが多くなっておりますので、お気をつけください。
  - ロッカーの鍵を紛失された場合は、弁償していただくようになりますのでご注意ください。

### 《保護者の方へ》

- 教室後は体を拭いてからお子様を更衣室へ送ります。そのため、バスタオルをプール入口まで持たせてください。
- 水泳教室の送迎は、保護者様でお願いします。
- 未就学児の保護者様は教室受講中、観覧席より必ず見学をお願いします。

### 《写真撮影のご案内》

- 水泳教室参加記念といたしまして教室1日目に写真撮影をさせていただきます。
- 欠席された場合の撮り直しはいたしませんので、ご了承ください。
- 撮影した写真はご希望の方へ販売いたします。購入をご希望される方は教室2日目までに指定の申込用紙に必要事項をご記入の上、受付へお持ちください。
  - 撮影に関して不都合がございましたら事前にスタッフまでお申し付けください。
  - 個人での写真、ビデオ撮影はご遠慮ください。
  - 前期4時間目②の選手育成コースは写真撮影はありません。

### 《申込み後のキャンセルについて》

- 申込み後のキャンセル、返金はできませんのでご了承ください。

### 【進級内容】

級	キッズ・練習項目
20	バブリング(口から息が吐ける)
	顔つけ(5秒以上顔つけができる)
	とびつき(台から先生までとびつける)
	補助背浮き(力を抜いて浮くことができる)
19	もぐり(目をあけて5秒以上もぐれる)
	伏浮きキック 3m
	連続呼吸5回(補助付でスムーズに呼吸ができる)
18	板けのび・板背浮き・補助付ポビング(各5m)
17	けのび・背浮き・ポビング(各5m)
16	板キック12.5m
15	板キック 25m

級	キッズ・練習項目
14	面かぶり板キック 25m
13	面かぶりキック 7m
12	背面キック 12.5m
11	背面キック 25m
10	面かぶりクロール 10m
9	クロール 15m
8	クロール 25m
7	背泳ぎ 25m
6	平泳ぎキック 25m
5	平泳ぎ 25m
4	バタフライキック 25m
3	バタフライ 25m
2	クロール・背泳ぎ ターン
1	平泳ぎ・バタフライ ターン
銅	個人メドレー100m 2分15秒以内
銀	クロール・バタフライ50m タイム測定
金	背泳ぎ・平泳ぎ50m タイム測定
プラチ	個人メドレー200m タイム測定4分以内