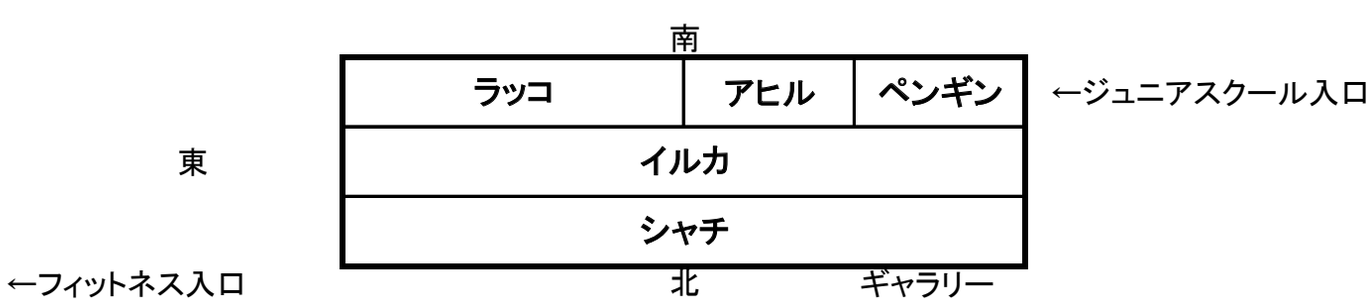
ステップの内容	クラス名
ステップ1　水中で自由に動けるように練習します。	①アヒルクラス
ステップ2　頭を全部水中に入れて10秒潜れるように練習します。	
ステップ3　コーチの肩を持ち5秒間浮けるように練習します。	
ステップ4　鼻で吐いて口で吸う呼吸法ができるように練習します。	
ステップ5　5秒間まっすぐ水に浮けるように練習します。	②ペンギンクラス
ステップ6　まっすぐな姿勢で上下に足を動かし、5m進めるように練習します。	
ステップ7　息つぎなしクロールで7m泳げるように練習します。	
ステップ8　仰向けで5秒浮いて一人で立てるように練習します。	
ステップ9　ビート板キックで12．5m泳げるように練習します。	③ラッコクラス
ステップ10　サイドキックで12．5m泳げるように練習します。	
ステップ11　クロールで12．5m泳げるように練習します。	
ステップ12　上向きキックで25m泳げるように練習します。	
ステップ13　クロールで25m泳げるように練習します。	④イルカクラス
ステップ14　背泳ぎで25m泳げるように練習します。	
ステップ15　クロールで50m泳げるように練習します。	
ステップ16　背泳ぎで50m泳げるように練習します。	
ステップ17　ビート板を持ち平泳ぎキックで25m泳げるように練習します。	
ステップ18　タイミング良く呼吸をいれた平泳ぎキック25m泳げるように練習します。	
ステップ19　平泳ぎで25m泳げるように練習します。	
ステップ20　プールサイドから飛び込みができるように練習します。	
ステップ21　バタフライで25m泳げるように練習します。	⑤シャチクラス
ステップ22　姿勢よく飛び込みができるように練習します。	
ステップ23　手で水を感じられるように練習します。（スカーリング25m）	
ステップ24　S字の軌道で正しいかきが出来るように練習します。	
ステップ25　四泳法の各泳法を100m完泳出来るように練習します。	
ステップ26　個人メドレー100m完泳が出来るように練習します。	
ステップ27　四泳法の各泳法を200m完泳出来るように練習します。	
ステップ28　個人メドレー200m完泳が出来るように練習します。	

クラス練習場所（ピノスプール）



※Aクラスはイルカまでのクラスとなります。