



体験や入会のクラスを決める際に次の“水慣れ泳力表”でご確認ください。

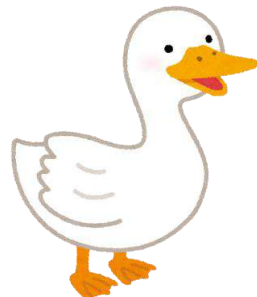
泳力表で**1つ**でも該当するものがあれば赤の矢印へ 

泳力表で全て該当しなければ青の矢印へ 

**水慣れ具合、泳力表**

- シャワーが浴びれない
- 顔に水がかかるのが嫌
- 顔を水につけられない
- 頭まで水中に潜れない
- 水中で鼻からブクブクが出せない
- アームヘルパーをつけて顔をあげて浮けない
- プールサイドを持ち顔をつけて一人で浮けない
- 補助具なしで顔をつけて一人で浮けない
- 子どもの様子が分からない。

**お子様にあったクラス**



**アヒルクラス**

- 顔をつけて壁を蹴って浮いて進めない
- 顔をつけてなにも持たず7mバタ足ができない
- 呼吸なしのクロールができない
- 補助具なしで上向きで浮けない
- 上向きで浮けるが補助がないと一人で立てない
- ビート板を持って顔をあげてキック7mいけな



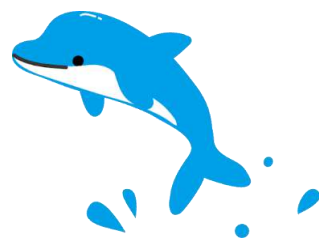
**ペンギンクラス**

- 潜って水中の床を蹴り、ジャンプ中に呼吸確保を繰り返し12.5m移動できない
- ビート板をもって顔をあげてバタ足で25mいけな
- クロールの呼吸の形を知らない
- クロールの呼吸をしながら片手クロールができない
- クロール12.5m泳げない
- 上向きキックで12.5m泳げない。



**ラッコクラス**

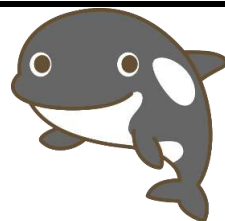
- ビート板キック50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない
- クロール50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない。
- 背泳ぎの泳ぎ方を知らない。
- 背泳ぎ50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない。
- 平泳ぎのキックの仕方を知らない
- 平泳ぎの腕のかき、呼吸のタイミングを知らない。
- 平泳ぎ50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない。



**イルカクラス**

**コース表**

コース	時間	曜日	実施クラス
A	16:15~17:30	月~金	アヒル・ペンギン・ラッコ・イルカ
B	17:15~18:30	月~金	アヒル・ペンギン・ラッコ・イルカ・シャチ
C	19:00~20:15	土	シャチ



**シャチクラス**