

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



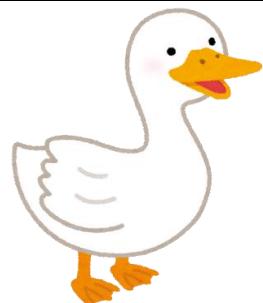
泳力表で全て該当しなければ青の矢印へ



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いけない



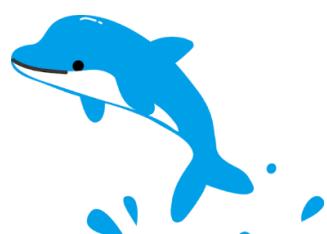
ペンギンクラス

- 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いけない
- 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。

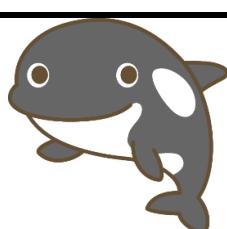


イルカクラス

コース表

※レッスン時間開始10分間は準備体操時間となります。

コース	時間	曜日	実施クラス
A	①16:10～17:20 ②16:20～17:30	月～土	①アヒル・ペンギン・ラッコ ②イルカ・シャチ
B	①17:15～18:25 ②17:25～17:30	月～土	
C	19:00～20:15	土	シャチ



シャチクラス