

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

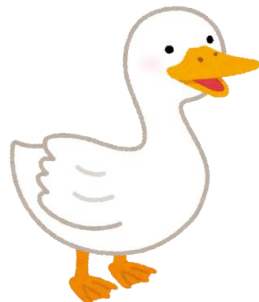
- ☐ シャワーが浴びれない
- ☐ 顔に水がかかるのが嫌
- ☐ 顔を水につけられない
- ☐ 頭まで水中に潜れない
- ☐ 水中で鼻からブクブクが出せない
- ☐ アームヘルパーをつけて顔をあげて浮けない
- ☐ プールサイドを持ち顔をつけて一人で浮けない
- ☐ 補助具なしで顔をつけて一人で浮けない
- ☐ 子どもの様子が分からない。

- ☐ 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いけけない

- ☐ 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。

- ☐ 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。

お子様にあったクラス



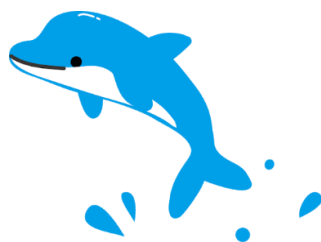
アヒルクラス



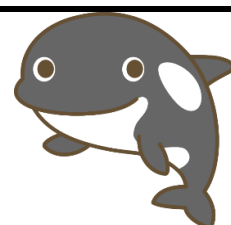
ペンギンクラス



ラッコクラス



イルカクラス



シャチクラス

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
B	①17:15～18:25 ②17:25～17:30	月～土	②イルカ・シャチ
C	19:00～20:15	土	シャチ