



# 春の2daysレッスン



対象	時間	クラス	定員	練習内容	泳力目安(当施設認定級)
新年少 長	15:30 ~ 16:25	水慣れ	各8名	初めての子、大歓迎！たのしくお水に慣れましょう！	初めて～顔つけができる 新規～15B級
		けのび・バタ足		自分で浮く・バタ足で進むための練習です。	5秒以上もぐれる～けのび5mができる 14～13B級
		クロール導入		クロールの手の回し方を練習します。	面かぶりキック5mができる 12級～11級
新一年生	16:30 ~ 17:25	初めての水慣れ	各12名	初めてでも大丈夫。もぐる・浮くを体験しましょう。	初めて～顔つけができる 新規～15級
		けのび・バタ足		自分で浮く・バタ足で進むための練習です。	5秒以上もぐれる～けのび5mができる 14～13級
		クロール		息つき動作を中心に練習します。	面かぶりクロール7mができる 10～8級
	17:30 ~ 18:25	水慣れ・バタ足	各12名	たのしく浮く・バタ足を練習しましょう。	初めて～けのび5mができる 新規～12級
		クロール導入		クロールの手の回し方を練習します。	面かぶりキック5mができる 12～10級
		平泳ぎ		キックを中心に練習します。	クロール25mが泳げる 8級～

日程：2024年3月27・28日(水・木)の2日間

場所：地下2階 温水プール

参加費：会員 1,000円 一般 1,500円

持ち物：水着・水泳帽・ゴーグル・タオル

- 諸注意：
- ・代理申込はご家族分のみ可とします。
  - ・お一人様一教室までのお申し込みとします。
  - ・全クラスとも泳力認定は行いませんのでご了承ください。
- その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



～申込開始～  
**2024年3月16日(土)**  
**9:30～**  
**1階受付にて先着順！**

