

## 令和4年度 ロクハ公園プール水泳教室一覧

教室		対象	プログラム内容
親子の水泳教室 木曜①		2歳～就学前の幼児と保護者	親子のスキンシップを図りながら一緒に楽しく身体を動かし、水に親しむプログラムです。 (参加対象年齢は大まかな区分です。同年齢の仲間づくりの参考になさってください)
親子の水泳教室 木曜②		1歳～2歳の幼児と保護者	
親子の水泳教室 金曜①		2歳～就学前の幼児と保護者	
親子の水泳教室 金曜②		1歳～2歳の幼児と保護者	
幼児水慣れ	火曜クラス	3歳～就学前の幼児	顔つけ、バブリング、ヘルパーを使用して泳ぎの基礎まで段階を踏んでチャレンジするクラスです。 練習メニューの一例：顔つけ・目開け、伏し浮き（3秒）、水中もぐり（3秒）・水中ジャンプなど 保護者の方はプールサイドで見学可能です。
	水曜クラス		
	木曜クラス		
	金曜クラス		
	土曜クラス		
	日曜クラス		
学童水泳初級	火曜クラス	小学1年生～小学3年生 ※泳力目安あり	浮き身、ボビング、ふし浮き、バタ足キック、息継ぎなしクロール、息継ぎありクロールで25m完泳まで をチャレンジするクラスです。年齢的に個人の泳力差がありますので、10m、15m、20m、25mと 段階目標を定めてチャレンジしていきます。基本を大切に、ドリルワークなどの反復練習するための 手法を指導します。 練習メニュー例：ウォーミングアップ、板キック（10m）、面かぶりキック、面かぶりクロールなど 保護者の方はプールサイドで見学可能です。
	水曜クラス		
	木曜クラス		
	金曜クラス		
	土曜クラス		
	日曜クラス		
学童水泳中級	水曜クラス	小学3年生～小学6年生 ※泳力目安あり	クロール、平泳ぎ、背泳ぎの3泳法にチャレンジするクラスです。受講対象目安としてクロールで25m以上泳げる方を推奨します。 なお、前期のみの受講の場合は3泳法までチャレンジできない場合がございますのでご注意ください。 保護者の方はプールサイドで見学可能です。
	金曜クラス		
	土曜クラス		
	日曜クラス		