

スクール案内(子供)

クラス	対象	内 容
ベビー A	6ヶ月～	赤ちゃんと保護者がスキンシップをとりながら楽しく水慣れを行います。
幼児 B	2歳半～ (おもつがはずれたら)	泳力別に3つのクラスに分かれ、水慣れからもうり、バタ足など楽しみながら幼児期の発達に合った、様々な遊びを取り入れた練習を行います。 ・めだか・・・水中歩行・ジャンプ・体を伸ばす練習 ・きんぎょ・・・顔をつけて体を伸ばす練習・バタ足の導入 ・くじら・・・基本の姿勢でのバタ足の練習
ジュニアC C	年長～	泳力別に3つのクラスに分かれ、水慣れからもうり、キックの練習を行い、楽しみながらクロール25M完泳を目指します。 ・6級・・・〔けのびキック8M〕 水慣れ・顔付け・息止め・基本姿勢・キックの練習 ・5級・・・〔ノープレグライドクロール10M〕 クロールの基本姿勢・腕の回し方の練習 ・4級・・・〔グライドクロール25M〕 呼吸をつけてクロールの練習
ジュニアD D	4級 合格者	泳力別に4つのクラスに分かれ、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得、泳力アップを図りながら体力づくり・基礎体力の向上を図ることを目的としたコースです。 ・3級・・・〔背泳ぎ25M〕 背泳ぎの姿勢・キック・腕の回しの練習 ・2級・・・〔平泳ぎ25M〕 平泳ぎの姿勢・キック・腕の書き方の練習・タッチターン ・1級・・・〔バタフライ25M〕 バタフライの姿勢・キック・腕のかき方の練習・クイックターンの練習 ・特級・・・〔25M・50M・100M個人メドレーの記録測定〕 4種目のフォーム・体力向上
土日早朝 Y	年少～	泳力別に5つのクラスに分かれ、水慣れからもうり、キックの練習を行い、楽しみながらクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ25M完泳を目指します。水慣れから4種目まで設定しておりますのでご兄弟で同時間に受講出来る便利なコースです。 ・水色・・・〔けのび〕 水慣れ・顔付け・息止め・基本姿勢・バタ足の導入 ・赤色・・・〔けのびキック・板キック8M〕 ビート板を使ったバタ足・基本姿勢でのバタ足の練習 ・黄色・・・〔ノープレグライドクロール10M〕 クロールの基本姿勢・腕の回し方の練習 ・青色・・・〔グライドクロール25M〕 呼吸をつけてクロールの練習 ・白色・・・〔4種目〕 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習
サンデー スイミング V	年少～	泳力別に4つのクラスに分かれ、水慣れからもうり、キックの練習を行い、楽しみながらクロール25M完泳を目指します。 ・水色・・・〔けのび〕 水慣れ・顔付け・息止め・基本姿勢・バタ足の導入 ・赤色・・・〔けのびキック・板キック8M〕 ビート板を使ったバタ足・基本姿勢でのバタ足の練習 ・黄色・・・〔ノープレグライドクロール10M〕 クロールの基本姿勢・腕の回し方の練習 ・青色・・・〔グライドクロール25M〕 呼吸をつけてクロールの練習
選手 育成 E	コーチ 認定者	・4泳法の基本技術の向上・各種目のスピードアップを目指します。 ・県大会、東北大会出場を目標とした練習を行います。
わんぱく 体操 T	3歳～7歳	敏捷性や平衡感覚を養い、総合的にバランスの良い体力づくりが行える体操教室です。ボール・縄・鉄棒・平均台・トランポリン・マット運動などを、遊びの中に取り入れながら、運動機能の発達を促します。
わんぱく スイミング TB・TC	3歳～7歳	わんぱく体操とジュニアコースを合わせたクラスです。