

小金井市総合体育館 【通年制】 キッズ水泳教室 4月～

キッズ教室	曜日	時間	定員	回数	月謝 (税込)	対象	内容				
水なれ①	月	14:50 ~ 15:50	16	1～5	1,040～5,220	3歳～6歳 (未就学児)	水に対して抵抗がある、また水が苦手なお子様対象です。				
	火		16								
	水		16								
	木		16								
	土	11:50 ~ 12:50	12								
水なれ②	月	15:50 ~ 16:50	16								
	火		16								
	水		16								
	木		16								
	土	12:50 ~ 13:50	12								
水なれ③	月	16:50 ~ 17:50	12								
	火		12								
	水		12								
	木		12								
	金		12								
Jr水泳A①	月	14:50 ~ 15:50	15	1～5	1,040～5,220	3歳～中学生	水に対して抵抗が少ないお子様対象です。水慣れ・ポビング・背浮・伏浮を行う教室です。				
	火		15								
	水		15								
	木		15								
	土	11:50 ~ 12:50	15								
Jr水泳A②	月	15:50 ~ 16:50	15								
	火		15								
	水		15								
	木		15								
	土	12:50 ~ 13:50	15								
Jr水泳B①	月	14:50 ~ 15:50	20					1～5	1,040～5,220	3歳～中学生	水に対して抵抗がなく、頭までしっかりと水に潜れるお子様対象の教室です。けのび～ビート板を使用したクロールのキック、背泳ぎのキックを中心にビート板を使用せずにクロールのキック、背泳ぎのキック、息つぎをせずにクロール10Mまでを目標に練習を行う教室です。
	火		20								
	水		20								
	木		20								
	土	11:50 ~ 12:50	20								
Jr水泳B②	月	15:50 ~ 16:50	20								
	火		20								
	水		20								
	木		20								
	土	12:50 ~ 13:50	20								
Jr水泳B③	月	16:50 ~ 17:50	20								
	火		20								
	水		20								
	木		20								
	金	20									
Jr水泳C ※注1	月	16:50 ~ 17:50	20	1～5	1,040～5,220	3歳～中学生	息つぎをせず、正しい姿勢を保ち、10Mクロールが泳げる。また、背泳ぎのキックが10Mできるお子様対象の教室です。正しいリズムの背泳ぎ15M～、クロール25M、平泳ぎのキック完成までを目標とした教室です。				
	火		45								
	水		45								
	木		45								
	金		45								
JrC(8級～9級)	土	13:50 ~ 14:50	20								
JrC(4級～7級)	土	14:50 ~ 15:50	25								
		15:50 ~ 16:50	25								
Jr水泳D (2級～3級)	月	16:50 ~ 17:50	25					1～5	1,040～5,220	3歳～中学生	バタフライの完成～バタフライの完成までを目標にした教室です。また、バタフライ25M完泳に合格したお子様は、より競泳を意識した泳力向上を目的にレベルアップを図ります。
	火		25								
	水		25								
	木		25								
	金		25								
土	25										

※1 定員45名の内訳(8級から9級 20名、4級から7級 25名)

## 小金井市総合体育館 【通年制】 キッズ水泳教室 4月～

キッズ教室	曜日	時間	定員	回数	月謝 (税込)	対象	内容
Jr.EF (1級) ※注2	月	17:50 ~ 18:50	20	1～5	1,040～5,220	3歳～中学生	*1級からは「JrE」クラスと「JrF」クラスの2クラスに分かれて指導します。「JrE」クラス：心身の育成と泳ぎのフォームを重視し、綺麗に泳ぐ事を練習の目的とします。「一般社団法人日本スイミングクラブ協会」の泳力認定の受験対象。(開催不定期) 「JrF」クラス：心身の育成と泳ぎのスピードを重視し、速く泳ぐ事を練習の目的とします。「公益財団法人日本水泳連盟」の泳力検定の受験対象。(開催不定期)
	火		20				
	水		20				
	木		20				
	金		20				
	土		20				

※2 E,F 定員各20名ずつ

## 小金井市総合体育館 【通年制】 成人水泳教室 4月～

成人教室	曜日	時間	定員	回数	月謝 (税込)	対象	内容
アクアビクス	水	14:00 ~ 14:45	15	1～5	930～4,670	高校生以上	水の中で行うエアロビクス運動。 水の抵抗を活かし筋力アップ・シェイプアップに最適です。
水中ウォーキング	月	11:00 ~ 11:45	20	1～5	930～4,670	高校生以上	浮力を利用して、膝や腰に無理なく運動できるクラスです。
	水	13:00 ~ 13:45	20				
	木	12:00 ~ 12:45	20				
成人水泳(初級)	木	10:50 ~ 11:50	15	1～5	930～4,670	高校生以上	初めての方から、ゆっくり基礎を練習します。 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎキックまで)
	日	11:50 ~ 12:50	15				
成人水泳(中級)	月	11:50 ~ 12:50	15	1～5	930～4,670	高校生以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目を練習します。
	木	9:50 ~ 10:50	15				
	土	10:50 ~ 11:50	15				
	日	9:15 ~ 10:15	15				
成人水泳(上級)	金	19:50 ~ 20:50	10	1～5	930～4,670	高校生以上	4種目泳げる方を対象にレベルアップを目指します。
	土	18:50 ~ 19:50	10				
マスターズ水泳	木	20:00 ~ 20:50	10	週1回	3,050	高校生以上	泳力のある方対象です。 4種目の基礎的な泳法～応用まで幅広く練習します。
	土	20:00 ~ 20:50	10	週1回	3,050		