

NEW!

22年4月スタート



通年スクール制導入!

通年コマスポーツ進級階級表に沿ったレッスンを実施!

子どもスイミングスクールリニューアル!

ココが変わる!

- ・通年スクール制になり継続受講ができる!
- ・進級テストを2ヶ月に1回実施し成果を確認!
- ・進級者へオリジナルワッペンを授与!
- ・すいすいステップ/ノート導入で上達度が分かり易い!



～指導方針～

- ・年齢・体力・能力に応じて段階別指導を行い、実感のある確実なレベルアップを目指します!
- ・集団指導の中で個別指導を行い、社会性を養い、個性を伸ばします!
- ・小さな「出来た!」を大切にほめる型指導を実施し、「挑戦する!」勇気教育を実践します!
- ・公共施設だから、質の高いレッスンを低価格で受講できます!

【子どもスイミングスクールクラス帯】

リトル	3才～未就学児	ひよこ～17級	水	14:10～14:55	水・木・土曜日 4,800円 月曜日 3,600円
キンダー	4才～小学2年生	ひよこ～15級	月・水・木	15:00～15:45	
			土	11:00～11:45	
児童初級	小学生以上 (幼児は14級以上)	17級～10級	月・木	16:00～16:55	
			土	12:00～12:55	
児童中級	小学生以上 (幼児は9級以上)	12級～5級	月・木	17:00～17:55	
上級	小学生以上 (幼児は4級以上)	4級～ベストスイマー	月・木	18:00～18:55	

指定商品: すいすいステップノート (972円)、スイミングキャップ (550円)

ご不明な点等はお気軽にスタッフまで

中央区立総合スポーツセンター 03-3666-1501

【進級階級システム】

スイミング進級ステップ

基礎 コース	ひよこ	・泣かずに練習できる ・ベンチの上を歩くことができる ・頭から水をかぶることができる		
	20級	・水中移動ができる ・かお付けができる	5メートル 3秒	フローター つき
	19級	・水中移動ができる ・コーチと一緒にもくることができる	5メートル×2	
	18級	・水中移動ができる ・その場ポビング	3メートル 3回	ヘルパー つき
	17級	・ふし浮き ・頭あげ板キック	3メートル 5メートル	

中級 コース	9級	・クロール		25メートル基準タイムにチャレンジ
	8級	・背泳ぎ		25メートル基準タイムにチャレンジ
	7級	・平泳ぎ グライドキック		7メートル
	6級	・平泳ぎ		25メートル
	5級	・バタフライ		12.5メートル

初級 コース	16級	・浸顔板キック ・ポビング	12.5メートル 5メートル	ヘルパー つき
	15級	・ノーブレイクロール ・グライドキック	7メートル 7メートル	
	14級	・クロール	12.5メートル	
	13級	・クロール	12.5メートル	
	12級	・クロール	25メートル	
	11級	・背泳ぎ	12.5メートル	
	10級	・背泳ぎ	25メートル	

上級 コース	4級	・クロール		25メートル基準タイムにチャレンジ	
	3級	・背泳ぎ		25メートル基準タイムにチャレンジ	
	2級	・平泳ぎ		25メートル基準タイムにチャレンジ	
	1級	・バタフライ		25メートル基準タイムにチャレンジ	
		ベストスイマー	・4種目		50メートル基準タイムにチャレンジ 個人メドレー基準タイムにチャレンジ

【練習内容】

☆2ヶ月に1回の進級テストを実施します。お子様に無理なく技術を向上していくために下記の流れでカリキュラムを展開いたします。

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 1. 2週目授業 | ・・・泳力確認と目標練習の導入 |
| 3. 4週目授業 | ・・・課題習得に向けた反復練習 |
| 5. 6. 7週目授業 | ・・・課題完成に向けた反復練習 |
| 8週目授業 | ・・・テスト項目を確認して進級テスト及びフィードバック |



【ご入金方法】

申込み当選された方が対象となります。

- 参加申し込み当選された方は1F総合受付にて初回は2ヶ月分をご入金ください。(6月分より1ヶ月毎になります。)
- 総合受付にて参加申込書に必要事項を記載の上申してください。
- 銀行引き落としは後日案内予定となります。
- 指定商品『すいすいステップノート(972円)』『スイミングキャップ(550円)』の購入が初回のみ必要となります。

申込み期間：2022年2月18日(金)～3月13日(日) 12：00まで

ご不明な点等はお気軽にスタッフまで

中央区立総合スポーツセンター 03-3666-1501

