

2025.04

# 子どもコース 指導内容のご案内

## 『ベビーコース』

赤ちゃんの体調や機嫌に合わせて教室に参加できます。  
0歳から3歳くらいまでは、人間の成長過程の中で1番感覚を養える時期です！  
水中止息や水の感覚、溺れないような動作の練習など保護者と赤ちゃんがペアで  
レッスンに参加します。また、初級・上級にクラスが分かれており、初めてから、  
水慣れまで様々に対応して指導致します。

(対象年齢)  
6ヶ月～3歳  
くらいまで

たくさん運動して、たくさん寝るように！保護者の方のダイエットにも！  
1週間のプログラムをご確認の上、お好きな曜日・時間帯にお越しください。  
初 級…初めての赤ちゃんはココからスタート。浮き具をつけて1人でお散歩出来るまで。  
上 級…お散歩出来る赤ちゃんからビート板キック、25m連続呼吸で泳げる赤ちゃんまで。

## 『親子水泳コース』

指導員の誘導により、保護者の方が”コーチ”になってレッスンを行います。  
保護者と一緒にプールに入るので、お子様は慣れない環境で指導を受けるという  
不安やストレスが軽減して、安心してレッスンできるコースです。

(対象年齢)  
2歳6ヶ月～未就学くらいまで

水になれることから始め、泳ぐ基本動作と親子のスキンシップを  
図りながら行うコースです。

## 『ジュニアコース』

平日15:00～  
土8:30～  
日10:00～

(対象年齢)  
3歳～6歳くらいまで

未就園児、幼児、園児を中心に指導を行ないます。

お顔をつけられないお子様から、泳力向上までを目的とします。

泳力で班が分かれているため、初めてのお子様も安心してレッスンに参加していただけます。

## 『ジュニアコース』

平日16:00～  
土10:00～

(対象年齢)  
4歳～小学生(中)くらいまで

幼児園児～中学年生対象の通常の水泳クラスです。

お顔をつけられないお子様から4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を  
泳げるようになるためのクラスです。

さらに4種目習得後は、健康促進、基礎持久力向上の為の練習や  
個人メドレー泳法の練習などを取り入れて行ないます。

また、各泳法のタイム測定やフォームの矯正を行います。

泳力によって班が分かれているため、初めてのお子様でも安心してレッスンに  
参加して頂けます。

## 『ジュニアコース』

平日17:15～  
土11:15～・16:15～  
日11:30～

(対象年齢)  
幼稚園・小学生・中学生以上

## 『中高フリースイミングコース』

(対象年齢)  
中学生～高校生まで

勉強や部活で忙しくなる中学・高校生に、指定レッスン内でお好きなレッスンを選んで受講いた  
だけるコースです。4泳法の習得はもちろん、個人メドレーへの挑戦や記録更新などといった、  
より高いレベルでの練習も行ないます。

当スクール既定の進級基準に基づき各級ごとに行なうテストに参加も可能です。

## 『選手選抜コース』

(対象年齢)  
幼稚園児～大学生くらい

様々な競技会に向けて練習を行ないます。

クラスは幼稚園クラスからあり、原則的に学年別にて練習を致します。

ABC級大会出場からジュニアオリンピック大会、日本選手権等の主要大会にて  
優秀な成績がおさめられるように指導いたします。

選手進級基準突破者のクラスです。練習日程は時期により異なります。

●各コース毎月の最終練習日に【進級テスト】を行ないます。(但し”S2級以上”は2ヶ月に1回となります)  
S2級は1月・3月・5月…等の奇数月にテスト S3級以上は2月・4月・6月…等の偶数月にテスト