

# 郡山しんきん開成山プール 教室紹介

## 子供水泳教室

▶おむつのとれた4歳以上～小学6年生までのクラス。

▶子供水泳教室の初回は事前泳力アンケートによってクラス分けを行います。

教室名 (50分)	区分	内容と効果
水慣れ	キッズ 4歳-未就学児	泳ぎの基礎を習得するクラス。 水の中で遊び、恐怖心を無くして無理なく楽しく泳げる様に指導いたします。 顔洗い・水中歩行など頭まで5秒潜ることを目指すクラスです。
	ジュニア 小学1-6年	
初級	キッズ 4歳-未就学児	【初級】クラスのステップカードをお持ちの方が申込可能。 クロールの基礎を習得し、息継ぎなしクロール7mを目指すクラスです。
	ジュニア 小学1-3年/4-6年	
クロール 背泳ぎ	キッズ・ジュニア 4歳-小学6年生	【加-ル】【加-ル】クラスのステップカードをお持ちの方が申込可能。 25m息継ぎ加-ルを目指すクラスです。 【背泳ぎ】【背泳ぎ】クラスのステップカードをお持ちの方が申込可能。 背泳ぎを25m泳げることを目指すクラスです。
平泳ぎ バタフライ	キッズ・ジュニア 4歳-小学6年生	【平泳ぎ】【平泳ぎ】クラスのステップカードをお持ちの方が申込可能。 平泳ぎを25m泳げる事を目指すクラスです 【バタフライ】【バタフライ】クラスのステップカードをお持ちの方が申込可能。 バタフライを25m泳げる事を目指すクラスです
チャレンジ	キッズ・ジュニア 4歳-中学生	【チャレンジ】クラスのステップカードをお持ちの方が申込可能なクラス。 4種目を綺麗に速く、スタートもできるように泳力の向上を目指します。 大会出場できるように楽しく練習をします。4種目を習得した方が参加できるクラスです。

## ▶ステップカードについて

お子様には初回の教室参加終了時に**現在の級を記載したステップカードを配布**いたします。  
教室開催の都度、進級ができたら担当指導員がステップカードに泳力を記録いたします。

カードに記載されているすべての項目を合格することができたら、  
次のクラスのステップカードをお渡しいたします。

**注意**

教室をお申込する際、ステップカードをお持ちのお子様は、  
**カードに記載されている教室でのお申込になります。**

【例】 クラス名は表面に記載されています



ステップカードはコーチにわたしてね！

級	内容	できた日	記録コーチ
17	顔洗い 水中歩行	4 / 1	すすき
16	顔つけ	5 / 20	すすき
15	カニ移動3m	6 / 10	にいへい
14	バタフライ5回	7 / 22	すすき
13	バタフライ5回 顔までくぐる5秒	8 / 12	すすき
12	顔までくぐる5秒	/	

13級が合格するまでは、  
「水慣れ」キッズクラスのお申込をお願いいたします

# 大人水泳教室

## ▶18歳以上の大人の方対象のクラス

教室名 (50分)	内容と効果
水中健康運動	機能改善を目的とした、将来介護を必要としないための水中運動を行います。泳ぐことよりも、まず水に慣れること・体を自由に動かせること・浮き具を利用して体を支えたり浮いたりすることが目的です。
水中ウォーク	これから運動を始めたい方、腰や膝に不安がある方でも安心して参加できる内容になっております。 健康増進や運動不足解消を目的として、いろいろな歩き方で水の抵抗を利用した筋力トレーニングを楽しく行います。
アクアビクス	音楽に合わせて体を動かし、健康増進、ダイエット、ストレス解消などの効果が得られます。また水中で体を動かすため、関節・体に負担のない運動が可能になります。 ※水分補給用のドリンクをご持参ください。
はじめての水泳	呼吸法から水への浮き方、潜り方まで水泳の基本姿勢、体の動かし方を習得していきます。いちから水泳を習いたい方は、この教室の受講をお勧めします。
初級加-ル/背泳ぎ 初級平泳ぎ/バタフライ	綺麗に、楽に、気持ちよく、長い距離を泳げるように練習をします。 ※初めての水泳の内容ができる方が対象となります。
マスターズ	ナイトマスターズ/ 大会出場を目指す方、さらに競技力アップしたい方、自分のフォームなどに悩まれている方、より楽に泳げるようになりたい方、難しい事に挑戦してみたい方など今の自分のレベルをアップさせるクラスです。

### 脳活性化プログラム 「シナプソロジー®」導入!

当館では脳を活性化させることで、記憶力・集中力・活力・注意機能を楽しみながら向上することができるトレーニングをレッスンに取り入れております!



## 個人レッスン

▶事前予約制のため、お申込の際は前日までに窓口までお問い合わせください。

教室名 (30分)	区分	内容と効果
プライベート	小学生以上	水泳教室についていけるか不安、これを習いたい!という目的をお持ちの方、お友達やご家族など、少人数でコーチと向き合えます。一人一人のお悩みに合わせて、指導者からメニュー・アドバイス等で目標達成できるように全力でサポートします! ※窓口申込のみとなります。

## 申込上の注意

- ① 各教室とも申込先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。
- ② ネット申込は過去、当教室をご利用したことがあり、かつ月申込のみ対象です。単発(体験)、初めてのお客様は受付窓口での申込をお願い致します。
- ③ **教室開催日(月申込時は初日)6日前から返金は一切できません**(病気、怪我含む)。  
詳しくはキャンセルポリシーをご確認ください。
- ④ **入場料は別途必要**となります。
- ⑤ お申込みは本人(キッズ、ジュニアの場合は保護者)のみ可能です。代理の方によるお申込みはできません。
- ⑥ 実施月の前月25日までに催行人数を下回っていた場合、教室が中止となる場合がございます。お早目にお申込ください。
- ⑦ ネット申込枠が募集人数に満たない場合は、受付窓口申込に振り替えて受付します。