

こども水泳教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
●	親子スイミング 月	12組	月	11:30~12:20	親子 (令和5年度中に 2~4歳になる子)	道具を使ったり、音楽に合わせて遊びながら水慣れしていきます。親子で楽しみながら参加いただける教室です。	3,500円 (1組)
●	親子スイミング 木	12組	木	11:00~11:50			
	幼児スイミング 月	25人	月	15:00~15:50	年少~年長	レベル別に3班に分かれて練習します。初めての子は水慣れからスタートし、徐々に顔付けやボビング・けのびなど泳ぎの基礎をメインに練習していきます。	4,950円
	幼児スイミング 火	25人	火				
	幼児スイミング 木	25人	木	16:00~16:50			
	幼児スイミング 金	25人	金	15:00~15:50			
	幼児スイミング 土	25人	土				
	キッズスイミング 月	25人	月	16:00~16:50			
	キッズスイミング 火	25人	火	17:00~17:50	年長~小学2年生	レベル別に3班に分かれて練習します。水慣れからスタートし、顔付けや水中ジャンプから、キック練習・クロールなど、徐々に泳ぎの練習をしていきます。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順に4泳法25M完泳を目指します。	
	キッズスイミング 木	25人	木				
	キッズスイミング 金	25人	金	16:00~16:50			
	キッズスイミング 土	25人	土	17:00~17:50			
	ジュニアスイミング 月	30人	月				
	ジュニアスイミング 火1	30人	火	17:00~17:50			
NEW	ジュニアスイミング 火2	18人	火	18:00~18:50	小学1~6年生	レベル別に3班に分かれて練習します。水慣れ・水中ジャンプなど水泳の基礎の部分からスタートし、徐々に泳ぎの練習をしていきます。級毎に練習を重ね、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順に4泳法25M完泳を目指します。	
	ジュニアスイミング 木	30人	木				
	ジュニアスイミング 金1	30人	金	17:00~17:50			
	ジュニアスイミング 金2	18人	金	18:00~18:50			
	ジュニアスイミング 土1	30人	土	17:00~17:50			
	ジュニアスイミング 土2	18人	土	18:00~18:50			

● 親子スイミング教室は、お休みされた場合でも別の曜日に振替可能です。

おとな水泳教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
	シニアスイミング 月	20人	月	9:30~10:20	60歳以上の男女	2班に分かれて練習します。初めての方は、水慣れから始まり短い距離を泳ぎます。泳げる方は25M4泳法を練習していきます。	5,000円
	シニアスイミング 金	20人	金				
	水中ウォーキング&ストレッチ	20人	月	10:30~11:20	16歳以上の男女	ウォーキングをメインに主に足のストレッチを行います。	6,150円
NEW	アクアエクササイズ	15人	木	10:00~10:45		音楽に合わせてシンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、水中ウォーキングも取り入れながら体力アップ、シェイプアップを目指します。	
	レベルアップスイミング	20人	木	19:00~19:50		総合的にスイミングの技術を学ぶクラスです。2班に分かれてご自身の泳力を伸ばします。25m泳げる方向け。	
★	種目特化スイミング (クロール)	20人	金	10:30~11:20		3か月間、1種目のみを学ぶコースです。1年を通し、4泳法を基礎から習得します。プランクのある方、泳ぎに自信のない方におすすめです。	

★ 種目特化教室は指導の関係上、3か月ごとの募集となります。(2月に新規募集。以降3・6・9・12月に追加募集)
4~6月はクロール、7~9月は背泳ぎ、10~12月は平泳ぎ、1~3月はバタフライを実施予定。



：未経験者歓迎



：シニア世代



：さらに技術を向上させたい方



：より燃焼させたい方

注意事項

- 1カ月分の受講料は年間の開催回数を12カ月で割った料金です。月によって開催回数異なりますが、料金は一律ですのでご了承ください。
- 対象年齢は令和5年度の年度末年齢となります。
- すべての教室の受講料には「スポーツ安全協会保険加入料」を含みます。
- 各教室の日程は、スポーツセンターホームページに掲載する日程表をご確認ください。
- 2月1日~12日の新規募集時は、1人3教室までの申込制限があります。追加募集時は申込数の制限はございません。
- 同じ教室であっても、曜日が異なるものは別教室の扱いとなります。(例：幼児スイミング火と幼児スイミング木は別教室)

よくある質問についてはコチラ

<https://www.toda-spc.or.jp/school/QandA.html>

