

# みはらだい のびのび水泳教室

## ～ ご利用案内 ～

教室利用時のご案内を申し上げます。ぜひお子様と一緒にご確認ください。

### 練習のご案内

#### 練習日

#### 毎週 土曜日

1班	11:00~11:55	(ぶくぶく・ぷかぷか・ばたばた・すいすい)
2班	11:40~12:35	(ぶくぶく・ぷかぷか・ばたばた・すいすい)
3班	12:20~13:15	(ぶくぶく・ぷかぷか・ばたばた・すいすい)
4班	13:00~13:55	(ぶくぶく・ぷかぷか・ばたばた・すいすい)
5班	13:40~14:35	(ぶくぶく・ぷかぷか・ばたばた・すいすい)
6班	14:20~15:15	(ぶくぶく・ぷかぷか・ばたばた・すいすい)

※ 祝日と7月1日～9月10日は練習がお休みです。スクールノートの練習カレンダーにてご確認ください。

#### 対象

オムツのとれた年少～年長（小学生になると卒業です）

#### 練習クラス

- ① ぶくぶくクラス：お顔付けやもぐりなど、遊びを通して水に慣れるクラスです。
- ② ぷかぷかクラス：アームヘルパーを使って、泳ぎの基礎を習得するクラスです。
- ③ ばたばたクラス：“けのび”や“バタ足”など、泳ぎの基本技術を習得するクラスです。
- ④ すいすいクラス：クロールからバタフライまで、4泳法で25m泳げることを目標にしたクラスです。

※ 初回練習時に見極めを行い、練習クラスを決定させていただきます。

#### 月会費

練習の回数が2回の月：2,000円

練習の回数が3回の月：3,000円

練習の回数が4回の月：4,000円

練習の回数が5回の月：5,000円

§ 各月の練習回数はカレンダーにてご確認ください。

§ 月謝袋にて集金いたします。初回練習日に当月分をプール受付にお持ちください。

§ 月会費はできるだけおつりのないようお支払いください。

§ お休みをされた場合の参加費はご返金いたしかねます。あらかじめご了承ください。

§ 1ヶ月以上、練習をお休みされる場合は前月末までに休会手続きをお願いいたします。

§ 教室を退会される場合は前月末までに退会手続きをお願いいたします。

♪もってくるもの ♪ (お子様と一緒にご確認ください。)

- ① みずぎ (指定はございません。伸縮性があり、カラダにフィットしているモノが動きやすいです)
- ② すいえいぼうし (見える所に大きくお名前の記入をお願いいたします)
- ③ バスタオル
- ④ スクールノート (お着替えの前に受付へご提出ください。お帰りの際は受付よりお持ち帰りください。)
- ⑤ ゴーグル (ぶかぶかクラスから使用していただけます。)

§ 持ち物にはお名前の記入をお願いいたします。

♪ れんしゅうのながれ ♪ (お子様と一緒にご確認ください。)

練習開始時間 15分前より受付開始

受付に“スクールノート”をだしましょう。

更衣室で“おきがえ”がはじめられます。※クツは下駄箱へ入れ、ロッカーには必ずカギをお掛けください。

: 00分 練習開始時間

更衣室までコーチがおむかえにいきます。それまでにお着替えを済ませておいてください。

: 05分 体操・出席

プールサイドにて“たいそう”をします。

クラスごとに“しゅっせき”をとります。コーチといっしょにその日の目標をかくにんしましょう。

: 10分 入水

クラスごとに“れんしゅう”がはじまります。

: 45分 退水

“れんしゅう”が終わりプールサイドへ上がります。

: 50分 整理体操

“せいりたいそう”をしてシャワーをあびましょう。

: 55分 練習終了

更衣室で“おきがえ”をがんばりましょう。

☆ 保護者の方は更衣室までお迎えをお願いいたします。

☆ お帰りの際は、忘れ物がないか、お友達のモノと間違えていないかをお確かめください。

☆ 受付に“スクールノート”がならべてあります。じぶんのノートを忘れずにもってかえりましょう

## 進級について

- ① 1つのクラスに6~10の目標(進級基準)を設定してあります。
- ② 1つの目標に5~10のチェック項目を設けています。
- ③ チェック項目は、日々の練習の中で確認させて頂きます。進級テストはございません。
- ④ 進捗状況の反映と、合格証のお渡しは翌練習日になります。
- ⑤ クラスの目標を全て合格した場合、次回の練習日より上のクラスへ移っていただけます。
- ⑥ 1ヶ月休まずに練習に来られたら、コーチお手製のメダルをプレゼントいたします

のびのび水泳教室タイムスケジュール

時	分	1班	2班	3班	4班	5班	6班
10	45	受付開始					
	50	着替え					
	55						
11	0	更衣室迎え					
	5	準備体操・出席					
	10	入水・練習開始					
	15						
	20						
	25		受付開始				
	30		着替え				
	35						
	40		更衣室迎え				
	45	練習終了・退水	準備体操・出席				
50	整理体操	入水・練習開始					
55	更衣室送り						
12	0						
	5						
	10			受付開始			
	15			着替え			
	20						
	25		練習終了・退水	準備体操・出席			
	30		整理体操	入水・練習開始			
	35		更衣室送り				
	40						
	45				受付開始		
50				着替え			
55							
13	0				更衣室迎え		
	5			練習終了・退水	準備体操・出席		
	10			整理体操	入水・練習開始		
	15			更衣室送り			
	20						
	25					受付開始	
	30					着替え	
	35						
	40					更衣室迎え	
	45				練習終了・退水	準備体操・出席	
50				整理体操	入水・練習開始		
55				更衣室送り			
14	0						
	5						受付開始
	10						着替え
	15						
	20						更衣室迎え
	25					練習終了・退水	準備体操・出席
	30					整理体操	入水・練習開始
	35					更衣室送り	
	40						
	45						
50							
55							
15	0						
	5						練習終了・退水
	10						整理体操
	15						更衣室送り