

# ■東陽町ウエルネスセンター 子ども水泳クラス

## ■ クラス一覧 (0歳～高校生) \*2018年4月以降の時間割

\*「YMCA泳カワッペン」とは、

全国YMCA共通の泳カテスト基準で、「かに」から「いるか」まで10段階あります。

学期末に「ワッペンテスト」を行い、合格者には帽子につけるワッペンを贈呈します。

YMCA泳カテスト基準(ワッペンテスト)									
かに		たこ		くらげ		たつのおとしご		ふく	
種目	ポイント	種目	ポイント	種目	ポイント	種目	ポイント	種目	ポイント
シャワーをあびる	身体・頭から			リングひるい(目開け)	もぐでリングがひるえる 目を開けてひるえる	けのび/足踏	3m・5m・6m以上	クロール(支持あり)	12.5m・25m
プールに入れる	手を借りて・一人で	バフリング	口から息が吐ける 連続3回・5回・10回	ボビング	もぐで鼻から息が吐ける 連続3回・5回・10回	面かぶりクロール	3m・5m・6m以上	クロー(コバネーション)	12.5m・25m
水中歩行(5m)	つかまって・一人で	立ち飛び込み	手を借りて・一人で	伏し浮き	ワニ歩き 支持あり(浅い・深い) 一人で(浅い・深い)	支持背面浮き	支持ありで浮ける3秒・5秒	背面キック(体側可)	12.5m・25m
顔つけ	手のひらに・洗面器 水面(3秒・5秒)	たてもぐり	口まで鼻までおでこまで 頭まで(3秒・5秒・10秒)	けのび	壁リスタート3mまたは5秒	背面けのび	壁スタート3秒・5秒	背泳ぎ(コバネーション)	12.5m・25m
さんま		とびうお		かじきまぐろ		さめ		いるか	
種目	ポイント	種目	ポイント	種目	ポイント	種目	ポイント	種目	ポイント
持久泳(クロール)	50m・75m	持久泳(クロール)	100m	クロール(スタートターン含む)	50m 1分00秒・55秒	クロール(スタートターン含む)	50m 50秒・100m 1分50秒	クロール(スタートターン含む)	100m 1分40秒・1分30秒
持久泳(背泳ぎ)	50m・75m	持久泳(背泳ぎ)	100m	クロール	50m 1分10秒・1分05秒	背泳ぎ	50m 1分20秒・100m 2分00秒	背泳ぎ	100m 1分50秒・1分40秒
平泳ぎ キック	12.5m(支持あり・あおらず)	チャレンジタイム	クロール50m(壁リスタート) 背泳ぎ50m	背泳ぎ	50m 1分10秒・1分05秒	平泳ぎ	50m 1分20秒・100m 2分10秒	平泳ぎ	100m 2分00秒・1分50秒
チャレンジタイム	クロール25m (とびこみスタート)	平泳ぎ(呼吸つきキック) 背泳ぎ(呼吸つきキック)	12.5m・25m	平泳ぎ	50m 1分10秒・1分05秒	持久泳(バタフライ) チャレンジタイム	50m チャレンジタイム25m	平泳ぎ	100m 2分00秒・1分50秒
	背泳ぎ25m	チャレンジタイム	25m・50m・75m・100m	バタフライ (壁リスタート)	12.5m・25m	壁泳タイム(バタフライ)	25m 30秒	バタフライ	50m 1分05秒・55秒・45秒
			平泳ぎ25m・50m (壁リスタート)	個人メドレー	100m(スタートターン含む)	個人メドレー	200m(スタートターン含む)	個人メドレー	400m(スタートターン含む)

## ■ベビークラス



親子のスキンシップを大切にしながら、親子で水に慣れ親しむクラスです。水から受ける様々な刺激がお子さまの脳や神経系の発達を促します。

\*学期末には親睦会も開催します。

●授業料：週2回 8,000円 (月額・税別)

クラス名	泳カワッペン	対象	曜日	時間
ベビー	なし(泳力不問)	6ヶ月～2歳(親子)	火・金	9:45～11:00

## ■ 幼児・児童クラス



水泳技術の習得はもちろん着衣泳体験などの自己保全（セルフレスキュー）能力を身につけ高める機会も設け、安全に対する知識も学んでいきます。水の事故から身を守り、かけがえのない生命を守り育むことをY M C Aでは伝えています。

●授業料：週1回 8,200円（月額・税別）



クラス名	対象	泳力ワッペン	曜日	時間
ペンギン	3歳～年長	かに～たつのおとしご	火～金	15:15～16:30
			土A	10:45～12:00
			土B	13:15～14:30
ラッコ	年少～小3	かに～たつのおとしご	火～金	16:15～17:30
			土A	9:45～11:00
			土B	14:15～15:30
スイマー	小1～中3(かに以上) 年少～年長(ふぐ以上)		火～金	17:15～18:30
			土A	8:45～10:00
			土B	16:15～17:30

## ■ エキスパート



4泳法の完成を目指すと共に、水泳が生涯スポーツとなるよう自分たちで目標を立て練習を行っています。全国Y M C A・東日本地区Y M C Aで開催される水泳大会にも参加します。

●授業料：週3回 9,000円（月額・税別）

クラス名	泳力ワッペン	対象	曜日	時間
エキスパート	かじきまぐる～	小3～高校3	月・水・金	18:15～19:30

## 体験・見学

---

\*改修工事のため、2018年1月～3月までは体験・ご見学いただくことができません。  
詳細は後日あらためてお知らせします。

## 入会のご案内 (2018年4月～)

---

### 【受付開始】

2018年4月開講クラスの新規受付は、2018年3月1日11:00～、お電話(03-3615-5566)で承ります。

- \*お申込みは先着順です。ただし継続生が優先となります。ご了承ください。
- \*定員に達したクラスはキャンセル待ちでの受付となります。
- \*継続生(2017年12月時点で東京YMCAに在籍されていた方)の手続きは、新規生と異なります。窓口にお問合せください。

### 【お手続き】

\*電話予約後1週間以内に、以下をご用意いただき、窓口でお手続きください。

- ◎写真1枚(4cm×3cm)
- ◎引落銀行口座番号および届出印
- ◎授業料2か月分(3ヶ月目以降より、前月27日に銀行引落しとなります。)
- ◎東京YMCA登録料10,800円(税込)

新規の方のみ。ただし登録後2年以上ご参加がない場合は再登録が必要です。

### \*併習割引

東京YMCAで2つ以上のクラスにご参加いただきますと、授業料が10%引きとなります。(同時支払月より)。ただし、キッズガーデン、野外プログラム、特別支援プログラムなど、割引対象外のクラスもあります。詳細お問合せください。

## 開講日カレンダー

---

(2018年度カレンダーは準備中です)

## 水着について

---

YMCAの指定水着はありません。

競泳用水着等、泳ぐのに適した専用水着と水泳帽を各自でご用意ください。

## ■ お問い合わせ

---

東陽町ウエルネスセンター →<http://tokyo.ymca.or.jp/community/toyocho.html>

所在地 〒135-0015 東京都江東区東陽 2-2-20

最寄駅 東京メトロ東西線：東陽町駅 西口 2 番出口 徒歩 5 分

電話 03-3615-5565

メール [toyo-info@tokyoymca.org](mailto:toyo-info@tokyoymca.org)