

# 水泳集中レッスン

水慣れやけのび息つぎの基礎レッスン、クロールや背泳ぎなど  
YMCAのワッペン基準に沿った少人数制のグループレッスン

【1期日程】 3/26(火)～30(土) (5日間) 講習費：9,180円

| クラス名      | 対象学年    | 対象ワッペン※2            | 集合時間  | レッスン<br>終了時間 |
|-----------|---------|---------------------|-------|--------------|
| ①小学生水泳※1  | 新小1～現小6 | くらげ～いるかワッペンをお持ちの方まで | 9:45  | 11:00        |
| ②幼児・小学生水泳 | 現年少～現小6 | たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで | 10:45 | 12:00        |
| ③幼児水泳     | 新年少～現年長 | くらげワッペンをお持ちの方まで     | 13:15 | 14:30        |
| ④幼児・小学生水泳 | 現年少～現小6 | くらげ～いるかワッペンをお持ちの方まで | 14:15 | 15:30        |

【2期日程】 4/1(月)～4(木) (4日間) 講習費：8,100円

| クラス名      | 対象学年    | 対象ワッペン※2            | 集合時間  | レッスン<br>終了時間 |
|-----------|---------|---------------------|-------|--------------|
| ①小学生水泳※1  | 新小1～現小6 | くらげ～いるかワッペンをお持ちの方まで | 8:45  | 10:00        |
| ②幼児・小学生水泳 | 現年少～現小6 | たこ～ふぐワッペンをお持ちの方まで   | 9:45  | 11:00        |
| ③幼児・小学生水泳 | 現年少～現小6 | たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで | 10:45 | 12:00        |
| ④幼児水泳     | 新年少～現年長 | くらげワッペンをお持ちの方まで     | 11:45 | 13:00        |

※1) ①小学生水泳は中学生がレベルに応じてご参加いただけます。詳しくはお問い合わせください。

※2) お申込みにあたり、以下のYMCAワッペン基準(目安)をご確認ください。対象ワッペンの違うクラスへのお申込みは参加をお断りする場合がございます。予めレベルをご確認の上お申込みください。

## <YMCAワッペン基準(目安)>

|         |                               |        |                                            |
|---------|-------------------------------|--------|--------------------------------------------|
| かに      | シャワーを浴びる/水中歩行/顔付け5秒           | さんま    | クロール・背泳ぎ 75m/平泳ぎ(キック) 12.5m                |
| たこ      | バブリング/立ちどまり/たてもぐり 10秒         | とびうお   | クロール 100m/背泳ぎ 100m/平泳ぎ 100m                |
| くらげ     | リング拾い/ボビング/けのび 5m(浮き具なし)      | かじきまぐろ | 制限タイム(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) / バタフライ 25m/個人メドレー100m |
| たつのおとしご | けのびバタ足・面かぶりクロール 6m以上/背面けのび 5秒 | さめ     | 制限タイム(4泳法) / バタフライ 50m/個人メドレー200m          |
| ふぐ      | クロール 25m/背泳ぎ 25m              | いるか    | 制限タイム(4泳法) / 個人メドレー400m                    |

## 水泳集中レッスン参加にあたり

### <持ち物> 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・出席カード

※出席カードはレッスン初日に各担当者よりお子様にお渡しいたします。※持ち物や衣服には全てにご記入ください。

### <集 合> 集合場所は3F エレベーター前(右手側)となります。集合時間までにお越しください。

※練習の様子はプール観覧席でご見学いただけます。

# 東陽町プール・スプリングスクール

水泳教室に館内あそび、外あそび、工作、クッキングなどを組み合わせたプログラムです。

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| 日 程 | 3/26(火)～30(土) (5日間)                      |
| 時 間 | 10:00～16:45                              |
| 対 象 | 現年少～現小2                                  |
| 場 所 | 東京 YMCA 東陽町センター館内                        |
| 参加費 | 42,120円(昼食代含)<br>(申込金 7,560円 残金 34,560円) |

### タイムテーブル例

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 10:00 | 東京 YMCA 社会体育・保育専門学校 1 階ロビーに集合    |
| 10:30 | 午前のプログラム                         |
| 11:45 | 昼食(日替わりのお弁当を用意します)               |
| 12:45 | 読み聞かせ                            |
| 13:00 | 午後のプログラム                         |
| 14:30 | おやつ時間                            |
| 15:30 | 短期集中水泳教室(レベル別に分かれま)              |
|       | ※レッスン時間は60分 ※水泳教室は観覧席よりご覧いただけます。 |
| 16:45 | 東京 YMCA 東陽町センター1 階ロビーで解散         |

※同封の「東京 YMCA シーズンプログラム申込書・原簿」と保険証のコピーを申込後 6 日以内にご提出ください。

※当日のプログラムなどの詳細は参加 2 週間前までに案内をご自宅に送付いたします。

※お弁当とおやつをご用意いたします。アレルギーなどをお持ちの方は必ず事前にお知らせください。