

# 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】7/22(月)～26(金) (5日間)

講習費：9,180円

クラス名	対象学年※2	対象ワッペン※3	集合時間	レッスン終了時間
①小学生水泳※1	小1～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	年少～小6	たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで	9:45	11:00
③幼児水泳	年少～年長	くらげワッペンをお持ちの方まで	10:45	12:00
④幼児・小学生水泳	年少～小6	たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで	13:45	15:00
⑤幼児・小学生水泳	年少～小6	くらげ～いるかワッペンをお持ちの方まで	14:45	16:00
⑥クロール集中	年中～中3	浮き具を使わずに一人でバタ足をして 5m進める方からご参加いただけます。	15:45	17:00
⑦平泳ぎ集中	年中～中3	クロール25m泳げる方から ご参加いただけます。	15:45	17:00

※⑥はクロールを5日間集中して練習するクラス、⑦は平泳ぎを集中して練習するクラスです。

※⑥⑦はどちらのクラスもワッペンテストを実施しません。

【2期日程】7/29(月)～8/2(金) (5日間)

講習費：9,180円

クラス名	対象学年※2	対象ワッペン※3	集合時間	レッスン終了時間
①小学生水泳※1	小1～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	年少～小6	たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで	9:45	11:00
③幼児水泳	年少～年長	くらげワッペンをお持ちの方まで	10:45	12:00
④幼児・小学生水泳	年少～小6	たこ～ふぐワッペンをお持ちの方まで	13:45	15:00

【3期日程】8/5(月)～9(金) (5日間)

講習費：9,180円

クラス名	対象学年※2	対象ワッペン※3	集合時間	レッスン終了時間
①小学生水泳※1	小1～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	年少～小6	たこ～ふぐワッペンをお持ちの方まで	9:45	11:00
③幼児水泳	年少～年長	くらげワッペンをお持ちの方まで	10:45	12:00
④幼児・小学生水泳	年少～小6	たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで	13:45	15:00

【4期日程】8/19(月)～23(金) (5日間)

講習費：9,180円

クラス名	対象学年※2	対象ワッペン※3	集合時間	レッスン終了時間
①小学生水泳※1	小1～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	年少～小6	たつのおとしごワッペンをお持ちの方まで	9:45	11:00
③幼児水泳	年少～年長	くらげワッペンをお持ちの方まで	10:45	12:00
④幼児・小学生水泳	年少～小6	くらげ～いるかワッペンをお持ちの方まで	14:45	16:00

## 【ステップアップ水泳】

過去にYMCAに参加したことがある方限定のプログラムです。

1グループ3～5名でより集中的に練習を行います。夏の間ステップアップを目指そう！

**4期 8/19(月)～23(金) (5日間) 講習費：10,800円**

クラス名	対象学年※2	対象ワッペン※3	集合時間	レッスン終了時間
ステップアップ水泳	年少～小6	たこ・くらげ・たつのおとしごワッペン をお持ちの方まで	13:45	15:00

- ※1) ①小学生水泳は中学生も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) 記載の対象学年は2019年4月時点を基準としています。  
 ※3) 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。  
 対象ワッペンと異なる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／立ちとび込み／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／ポピング けのび3mまたは5秒(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  
 ※出席カードは入金確認後にご自宅へ郵送いたします。  
 ※持ち物や衣服には全て、名前を書いてください。

<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。

TOYOCHO Swimming Lesson and Summer School

## 東陽町プール・サマースクール

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	1期：7/29(月)～8/2(金) (5日間) 2期：8/5(月)～8/9(金) (5日間)
時 間	10:00～16:15
対 象	年少～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) (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  
12:00 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  
15:00 短期集中水泳教室（レベル別に分かります）  
※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。  
16:15 東京YMCA東陽町センター1階ロビーで解散

※プログラムの活動や集団行動において、特別な配慮が必要と思われるアレルギー（エビペン所持を含む）等の疾病や疾患、心身の障がい、行動がある場合は申し込み前に必ずご相談ください。※お申し込み後7日以内に参加費の納入をお願いしております。入金の確認が取れ次第申込書・原簿・保険証のコピーをご提出いただきます。郵送または窓口までお持ちください。