

3月15日
受付開始!

new

水泳教室 スタート

4月4日(火)より開始!



水を好きになり、泳ぎを習得することから
アスリートをめざして!

ジュニアプログラム

料金

新規 6,060円 (月額 3,900円 + 新規手数料 2,160円)

継続 4,980円 (月額 3,900円 + 更新手数料 1,080円)

※手数料には保険料も含まれます

- ・ 幼児クラス (3歳~未就学児) 火・水・木・金(16:00~17:00)
- ・ 児童クラス (小学生) 火・水・木・金(17:30~18:30)

いつまでもイキイキと
楽しみながら健康に!

一般プログラム

料金

新規 6,280円 (月額 4,120円 + 新規手数料 2,160円)

継続 5,200円 (月額 4,120円 + 更新手数料 1,080円)

※手数料には保険料も含まれます

- ・ 一般水泳クラス
(中学1年以上) 水(13:00~14:30)
木(19:00~20:30)
金(11:00~12:30)
- ・ アクアビクス 木(13:30~14:30)



受付方法

<電話・来館> **3/15(水)** より受付開始 (9:00~20:00)

※電話申込は仮予約となります。早めに福岡県立スポーツ科学情報センターに來館していただき、本申込をしてください。

※申込はご本人、またはご家族がお申し込みください。各クラス先着順で受付ます。(定員になり次第締切)

※各クラス受講生が少ない場合は、開講できないことがあります。

ジュニア水泳プログラム進級基準

教室名	級	進級基準	主な内容
水なれ基本クラス	13	水遊び	顔付け（後頭部まで）ができる 連続でホッピングジャンプができる
		顔つけ 10秒	
基本練習	12	水中もぐり・背浮き	水中でバランス調整ができる リラックスした水平姿勢がとれる
		伏し浮き 5M	
	11	板キック 10M	ビート板を使用し、推進力のあるキックができる
		グライドキック 7.5M	安定した水平姿勢で推進力のある柔らかいキックができる
クロール	10	板キック 25M	壁をけてスタートし、安定姿勢でキックができる
		息つきなしクロール 10M	一定のリズムで安定したストロークができる
	9	呼吸つきクロール 12.5M	タイミングよく横呼吸を入れて進む
	8	クロール 25M	
背泳ぎ	7	背泳ぎグライドキック 12.5M	両腕を頭上に伸ばし、安定した姿勢でキックができる
	6	背泳ぎ 25M	一定のリズムで腕を回しながら、 柔らかいキックで進む
平泳ぎ	5	平泳ぎ板キック 25M	足の裏で水をけり、安定した姿勢で進むことができる
	4	平泳ぎ 25M	手足のタイミングが良く、伸びのある泳ぎで進む
バタフライ	3	バタフライ グライドキック 12.5M	一定のリズムでうねりのあるキックができる
	2	バタフライ 25M	手足のタイミングが良く、うねりのある泳ぎで進む
育成クラス①	1	個人メドレー 100M	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行い、完泳を目指します
育成クラス②	SS	スキルアップ	各泳法のスキルアップ 日本水泳連盟 資格級をもとにタイムアップを目指します

一般水泳プログラム内容

一般水泳クラス

「生涯健康」と「4泳法習得」

身体への負担の少ない水中運動により、「生涯にわたって健康な生活ができること」をめざして、一人ひとりのレベル・段階に対応した細やかな指導を行います。

アクアビクスクラス

「水の特性を活かした全身運動」

水の抵抗を利用して様々な動作を行い、少しの運動で多くのエネルギーを消費するアクアビクスは、体づくりやダイエット、ストレス解消をめざしてレッスンします。