

# すみだスポーツ健康センター 子ども水泳教室

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				10:10 土曜 幼児スイムA 16級～12級 11:00	10:10 日曜 幼児スイムA 16級～12級 11:00
				11:10 土曜 幼児スイムB 15級～12級 12:00	11:10 日曜 幼児スイムB 15級～12級 12:00
				12:10 土曜 幼児スイムC 16級～12級 13:00	
				13:10 土曜 幼児スイムD 15級～12級 14:00	
				15:00 土曜 小学生スイムA 16級～12級 15:50	
				16:00 月曜 幼児スイム 16級～12級 16:50	16:00 火曜 幼児スイム 16級～12級 16:50
17:00 月曜 小学生スイム 16級～4級 17:50	17:00 火曜 小学生スイム 16級～4級 17:50	17:00 木曜 小学生スイム 16級～4級 17:50	17:00 金曜 小学生スイム 16級～4級 17:50	17:00 土曜 小学生スイムC 7級～4級 17:50	
月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
レッスン名	レッスン時間	対象	クラス説明		
幼児スイム	50分	おむつのとれた3歳児～未就学児	水慣れからクロールの基礎までを習得するクラスです。 ※土曜、日曜幼児スイムB・Dについては水慣れクラスはありません。		
小学生スイム	50分	小学生～中学生	水慣れからクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライまでの泳法を習得するクラスです。		

楽しみながら、正しい泳ぎを身に付けることを目的とした水泳教室です！

- ポイント① 泳力ごとにクラス分けをするので、プールが初めてのお子様も大歓迎！
- ポイント② 月に1回まで振替が可能となります。
- ポイント③ 年会費・入会金・事務手数料などはいただきません。

《費用について》

月会費 **3,456円**/月4回(週1回) ※月3回の月会費は2,592円となります。  
【1回体験 1,080円(税込)】

指定キャップ 540円(税込)  
級ワッペン 100円(税込) ※進級ごとに購入が必要です。  
※小学生クラスは別途参加毎にプール利用料がかかります。



《持ち物》

水着(指定はありません)、水泳キャップ(指定用品)、タオル、ゴーグル(希望者)

《申し込み方法》

すみだスポーツ健康センター1階受付にて直接お申し込みとお支払が必要です。  
定員となっているクラスはキャンセル待ちとなります。

《お問い合わせ》

すみだスポーツ健康センター 03-5247-7755

すみだスポーツ健康センター

住友不動産エスフォルタ(株)・アズビル(株)・住友不動産建物サービス(株) 共同企業体

ésforta FITNESS CLUB

azbil

住友不動産建物サービス

# すみだスポーツ健康センター 子ども水泳教室

## 《進級制度について》

- 16級制の段階別指導を行います。  
段階別指導でお子様の泳力に合わせて上達をサポートします！
- 進級テストは2カ月に1度、  
2週にわたり行います。  
教室スケジュールをご確認ください。
- それぞれの級の5つのチェック項目  
をクリアすると進級することができます。  
進級するための課題を  
明確化し、練習に取り組みます。

進級制度	
級	内容
16	お友達と仲良くから始まり、顔つけ、ポビングジャンプ、一人で浮く練習など。 楽しく元気よく水に親しむことを目標にします。(水慣れ)
15	息を吐きながら、カラダを伸ばし、リラックスして水に浮く練習をします。 (浮き身)
14	前傾姿勢で正しい姿勢とキックを練習します。 (面かぶりキック)
13	前傾姿勢でキックを続けながらキャッチアップクロールを習得します。 (面かぶりクロール)
12	キャッチアップクロールで呼吸の動作を習得します。
11	キャッチアップクロールで25M完泳を目指します。
10	前傾姿勢を維持しながらコンティニューアス(手をそろえない)クロールを習得します。
9	背泳ぎの姿勢とキックを習得します。
8	背泳ぎのコンビネーション。25M完泳を目指します。
7	平泳ぎの姿勢とキックを習得します。
6	平泳ぎのコンビネーション。25M完泳を目指します。
5	バタフライの姿勢とキックを習得します。
4	バタフライのコンビネーション。25M完泳を目指します。
3	4種目を上手に速く泳げるようにする(制限タイム設定)
2	100m個人メドレー完泳(制限タイム設定)
1	個々の目標に合わせた練習を行っていきます。

# すみだスポーツ健康センター 子ども水泳教室

## 《教室スケジュール》

月	火	水	木	金	土	日
4月			1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30		
5月				7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30
						31
6月	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
	29☆	30☆				
7月	29	30	1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		
8月						
9月		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			
10月				1	2	3
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31
11月						1
	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
12月		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		
1月				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30
2月	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
	29					
3月		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

- … 進級テスト
- ☆ … 翌月分
- ⊗ … 休講日
- … 休館日

- ・ 教室スケジュールは変更される場合があります。予めご了承ください。
- ・ 1月～3月内に設けられる温水停止期間はプールは休館となります。