ジュニアスイミングスクール

開講スケジュール

2019年10月現在

月	火	水	木	金	土	日
					選手・選手育成・育成コース 7:15～8:45	選手・選手育成コース 7:15～8:45
					幼児コース 9:00～10:00 3才～未就学児 対象級：10B～4級	幼児コース 9:00～10:00 3才～未就学児 対象級：10B～4級
					幼児・小学生①コース 10:15～11:15 4才～12才 対象級：10B～2級	幼児・小学生①コース 10:15～11:15 4才～12才 対象級：10B～2級
親子ベビーコース 11:10～12:00 6ヶ月～4才未満とその保護者様		親子ベビーコース 11:10～12:00 6ヶ月～4才未満とその保護者様		休館日	親子ベビーコース 11:30～12:20 6ヶ月～4才未満とその保護者様	小・中学生コース 11:30～12:30 6才～15才 対象級：5B～R級
幼児コース 15:00～16:00 3才～未就学児 対象級：10B～4級	幼児コース 15:00～16:00 3才～未就学児 対象級：10B～4級	幼児コース 15:00～16:00 3才～未就学児 対象級：10B～4級	幼児コース 15:00～16:00 3才～未就学児 対象級：10B～4級		幼児コース 13:30～14:30 3才～未就学児 対象級：10B～4級	
幼児・小学生①コース 16:00～17:00 4才～12才 対象級：10B～2級	幼児・小学生①コース 16:00～17:00 4才～12才 対象級：10B～2級	幼児・小学生①コース 16:00～17:00 4才～12才 対象級：10B～2級	幼児・小学生①コース 16:00～17:00 4才～12才 対象級：10B～2級		幼児・小学生①コース 14:30～15:30 4才～12才 対象級：10B～2級	
幼児・小学生②コース 17:00～18:00 5才～12才 対象級：6B～R級	幼児・小学生②コース 17:00～18:00 5才～12才 対象級：6B～R級	幼児・小学生②コース 17:00～18:00 5才～12才 対象級：6B～R級	幼児・小学生②コース 17:00～18:00 5才～12才 対象級：6B～R級		幼児・小学生②コース 15:30～16:30 5才～12才 対象級：6B～R級	
小・中学生コース 18:00～19:00 6 才～15才 対象級：5B～R級	小・中学生コース 18:00～19:00 6 才～15才 対象級：5B～R級	小・中学生コース 18:00～19:00 6才～15才 対象級：5B～R級	小・中学生コース 18:00～19:00 6才～15才 対象級：5B～R級		小・中学生コース 16:30～17:30 6才～15才 対象級：5B～R級	
選手コース 育成コース 19:00～20：30	選手育成コース 育成コース 19:00～20：30	選手コース 育成コース 19:00～20：30	選手コース 選手育成コース 19:00～20：30		選手コース 選手育成コース 17:30～19：00	

※スケジュールは変更になる場合がございます。

コース概要

◆ 親子ベビー （6ヶ月～4才未満）

保護者様とお子様で水泳を通し、スキンシップの時間を過ごして頂くコースです。リズム体操・ベビーマッサージ・ベビーストレッチなどを陸上で行ないます。水中練習では陸上で体験できない様々な動作や運動を行い、お子様の心身の発達や水への順応性を自然に引き出していきます。お子様の自主性を尊重し、保護者様と一緒に水遊びを通して水に慣れ親しめるようにします。また、保護者様もお子様と一緒に身体を動かすことができます。(50分レッスン：体操)

◆ 幼児 （3才～未就学児/10B級~4級）

幼児期の心身の発達に合った様々な遊び要素を取り入れた練習により、基礎体力を身に付け、水泳を楽しむことを目標とするコースです。水慣れからクロール・背泳ぎの基礎の習得を目標として練習し、お子様の自主性・協調性・社会性を養うように指導します。泳力に合わせてグループ分けをしており、無理のない段階的な指導をします。また、練習の中で進級を判断するため、のびのびと練習をすることができます。(60分レッスン：体操・採暖含む)

◆ 幼児・小学生 ①(4才～12才/10B級~2級) ②(5才～12才/6B級~R級)

水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎまでを年齢に応じた泳ぎで段階的に習得します。お子様の自主性・協調性・社会性を養い身につけるとともに、泳ぐことの楽しさと水泳効果による心身の発達を促します。(60分レッスン：体操・採暖含む)

◆ 小中学生 （6～15才/5B級~R級）

板キックからクロールキック・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを年齢に応じた泳ぎで段階的に習得します。また、習得した4泳法の水泳技術を磨き上げることを目標とします。自主性・協調性・社会性を養い、身につけるとともに、泳ぐことの楽しさと、水泳による心身の発達を促します。(60分レッスン：体操・採暖含む)

◆ 育成・選手育成・選手 （コーチからの推薦が必要です）

各地方レベル大会・各都道府県レベル大会への出場および上位入賞を目標にトレーニングをはかるコースです。

月会費

親子ベビー	フリー 4,054円/月
幼児 幼児小学生① 幼児小学生② 小中学生	週1回 7,370円/月
育 成	フリー 9,900円/月
選手育成	フリー 10,450円/月
選手	フリー 11,550円/月

コーチから推薦を受けたお子様が対象となります。

【スイミングキャップについて】

- スイミングキャップは泳法によって色が変わります。
  キャップの色が変更になる時は、コーチからご案内致します。
  進級テスト終了時に、キャップが変わるお子様については、コーチからキャップ購入チケットをお渡ししますので、次回のレッスンまでにご購入ください。
- S級に進級された際には、S級専用キャップをプレゼントいたします。
- 泳力認定後にワッペンをお渡しいたします。
  次月度レッスンまでにスイミングキャップに縫いつけてください。
  *ワッペンはその都度付け替えをお願いいたします。
  キャップについているワッペンは常に1つとなります。
- 白い布の部分にお名前を記入してください。

スポーツクラブ ルネサンス 玉島 TEL.086-522-7666