コロナに負けずに泳ごう! 夏の短期水泳教室

申 込 6月19日(土)午前11時より施設で直接予約受付。 ※先着順:定員になり次第締切。電話申込は 午後1時からとさせていただきます。

料 金 3,630円(税込)

- ※当施設教室の進級基準に従い指導します。申込時の泳力で班 分けを行います。
- ※裏面の申込用紙を切り取ってご持参ください。

ご入会特典!!

- ①指定キャッププレゼント【600円】
- ②最初の1ヶ月受講料半額! 4,100円→2,050円





第1期【7月27日(火)~7月29日(木)の3日間】

幼児クラス

10:00~11:00 定員12名

ジュニアクラス

11:00~12:00 定員16名

第2期【8月3日(火)~8月5日(木)の3日間】

幼児クラス

10:00~11:00 定員12名

ジュニアクラス

11:00~12:00 定員16名

甲良町温水プール・香良の湯

20749-38-5155

指定管理者:㈱東京アスレティッククラブ

http://www.tac-sports.co.jp/koura-pool/

ご記入後・切り取って当施設までご持参ください。

			202	1年夏	の短期水流	k教室申込用	紙							
				F	甲良町温水	<u></u>								
					一区叫	<u> </u>				<u> </u>				
第 1 期 • 第 2 第			期					ク	クラス 男・女					
ふし	りがな									<u> </u>				
	氏名													
		 												
1	住所													
電話番号				生年月日				年	月	日	()歳		
		│ □ 顔がつけられる(秒)				頭	までネ	<u></u> 替れる	(秒)		
(該当に チェック) ロ !		□ 一人で浮くことが	でき	る(秒)			バ	タ足を	ができる	(M)		
		□ クロールができる	(呼	吸あ	り・なし)	(M)		背	泳ぎ	ができる	(M)		
		□ 平泳ぎができる(M)				٧,	タフライ	ができる	(M)		
■月	月良町温 ① *なれ	水プール 進級基準表	1	① #kl.i	孚身(補助付き・ヘルパ	2021年5月現:	在一一		① :	水中ジャンプ5ml	CJ F			
8	② 譲つけ (1つパァー)			② 屈伸着り (ヘルパーなし・フロアー上・手は頭上) ×3回		<u> </u>	-							
	③ フローティング (ヘルパー付き)			③ 水中!	伏し浮身 5 秒以上(静止) 水中ジャンプ 3 回(補助付き)									
	④ 顔つけ3回 (1つパァー、2つパァー、3つパァー)			-				6		クロール・キック10m以上(板付き・顔上げ) クロール・キック5m以上(板なし・呼吸付き)				
	⑤ 顔つけ5秒 (1,2,3,4,5、パァー) ⑥ 呼吸動作 (1つ、2つン~ン、パァー)			(a) Wh.						クロール・キツク	omble (惚なし 呼り	女付さ)	
級	⑦ 立ち飛び込み (ヘルパー付き)			@ I+01	(f 2 Pl F		-11	ATT -	5	,				
	② 連続呼吸動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回				び3m以上			級	<u> </u>					
	⑧ 連続呼吸		 	⑦ フロ	アースタート	以上		級						
				⑦ フロ		以上		級 -						
		動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回		⑦ フロ	アースタート	以上		級 -		, , , , , , ,				
	⑨ 屈伸着り	動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回	- MX	⑦ フロ:	アースタート	以上		級		ブールサイドキック				
	③ 屈伸着り	動作(1つ、2つン〜ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上)	- MX	⑦ フロ: ⑧ 水中: ① 背泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3m	以上		級 -	•		ל			
	⑨ 屈伸着り① 横向き呼② クロール③ 片手クロー	 動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) ・吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸) ・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸) 	- 172	⑦ フロ: ⑤ 水中: ① 青泳: ② 青泳: ③ 青泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3 m ぎ・キック20m以上 ぎ・ホ中スタート ぎ・スイム20m以上	以上		級 -	1) 2 3	ブールサイドキッ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・キック2	ク 0 m以上 (板付き)	吸付き)	
5	③ 屈伸着り① 横向き呼② クロール③ 片手クロー④ クロール	歌作 (1つ、2つン〜ン、パァー) ×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上 (板付き・左呼吸、右呼吸) ・・水中スタート ール10m以上 (左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸) ・・スイム10m以上 (無呼吸)	-	⑦ フロ: ⑧ 水中: ① 背泳: ② 背泳: ③ 背泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3 m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン			-	1) 2 3	プールサイドキッ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2	ク 0m以上 (0m以上 (0m以上	板付き)	吸付き)	
5	③ 屈伸着り① 横向き呵② クロール③ 片手クロール⑤ クロール	動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸) ・・水中スタート 「ル10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸) ・・スイム10m以上(無呼吸) ・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)	4	⑦ フロ: ③ 水中: ① 青泳: ② 青泳: ③ 青泳: ④ 青泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オーブンターン ぎ・スイム20m以上×	30		3	① ② ③ ④	プールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 とターン	板付き)		
5 級	③ 屈伸着り① 横向き呼② クロール③ 片手クロール⑤ クロール⑥ クロール	歌作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・スイム10m以上(無呼吸)・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回	-	⑦ フロ: ③ 水中: ① 青泳: ② 青泳: ③ 青泳: ④ 青泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3 m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン	30		-	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・スイム 2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 とターン 0 分以内で	板付き)		
	③ 屈仲着り① 横向き呼② クロール③ 片手クロール⑤ クロール⑥ クロール⑦ クロール	動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸) ・・水中スタート 「ル10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸) ・・スイム10m以上(無呼吸) ・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)	4	⑦ フロ: ③ 水中: ① 青泳: ② 青泳: ③ 青泳: ④ 青泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オーブンターン ぎ・スイム20m以上×	30		3	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	プールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 とターン 0 分以内で	板付き)		
	③ 屈仲着り① 横向き呼② クロール③ 片手クロール⑤ クロール⑥ クロール⑦ クロール	歌作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(無呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)	4	⑦ フロ: ③ 水中: ① 青泳: ② 青泳: ③ 青泳: ④ 青泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オーブンターン ぎ・スイム20m以上×	30		3	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・スイム 2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 とターン 0 分以内で	板付き)		
	③ 屈伸着り① 横向き門② クロール③ 片手クロール⑤ クロール⑤ クロール⑦ クロール③ クロール	歌作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・・水中スタート ール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(無呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回 ・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)・・オーブンターン	4	⑦ フロ: ⑧ 水中: ① 育泳: ② 育泳: ④ 育泳: ⑤ 練習:	アースタート ジャンプ3回以上・3 m ぎ・キック20m以上 ぎ・ホ中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オーブンターン ぎ・スイム20m以上× 消化能力(60分以内で	30		3	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・スイム 2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 とターン 0 分以内で	板付き)		
	 ③ 屈伸着り ① 横向き門 ② クロール ③ 片手クロール ⑤ クロール ⑥ クロール ⑦ クロール ① クロール 	歌作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(無呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)	4	⑦ フロ: ③ 木中: ① 育泳: ② 育泳: ③ 育泳: ⑤ 練習:	アースタート ジャンプ3回以上・3 m ぎ・キック20 m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20 m以上 ぎ・オープンターン ぎ・スイム20 m以上× 消化能力(60分以内で	30		3 -	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・キック 2 平泳ぎ・スイム 2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 0 の以内で カの向上	板付き) 板なし・呼 800m以		
	 ③ 屈伸着り ① 横向き呼 ② クロール ③ 片手クロール ⑤ クロール ⑤ クロール ⑨ クロール ① グロール ③ グロール 	 動作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(無呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)・・オープンターン イ・ブル20m以上(片手・前or横呼吸) 	4	⑦ 7口 ③ 水中 ① 育泳 ② 育泳 ③ 育泳 ④ 育泳 ⑤ 韓智 ① 100 ② 100	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン ぎ・スイム20m以上× 消化能力(60分以内で	: 3回 :600m以上)	***	3 -	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6 3泳法の技術と能	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 0 の以内で カの向上	板付き) 板なし・呼 800m以		
級	 ③ 屈伸着り ① 横向き呼 ② クロール ③ 片手クロール ⑤ クロール ⑥ クロール ① クロール ① グロール ① パタフラ ② パタフラ ③ クロール 	歌作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(無呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)・・オープンターン 「イ・ブル20m以上(片手・前or横呼吸)・イ・ブル20m以上(両手)	4	① 7口 ③ 水中 ① 育泳 ② 育泳 ③ 育泳 ⑤ 育泳 ⑤ 育泳 ⑤ カット ⑤ 独智	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・ホ中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン ぎ・スイム20m以上× 消化能力(60分以内で	: 3回 : 600m以上) : ドレーのターン(各種泳法	——————————————————————————————————————	3 -	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6 3泳法の技術と能	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 0 の以内で カの向上	板付き) 板なし・呼 800m以		
	 ③ 屈伸着り ① 横向き呼 ② クロール ③ 片手クロール ⑤ クロール ⑤ クロール ③ クロール ① パタフラ ② パタフラ ③ クロール ④ パタフラ ④ パタフラ 	歌作(1つ、2つン~ン、パァー)×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸)・・水中スタートール10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸)・・キック20m以上×3回・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)・・オープンターン 「イ・ブル20m以上(両手)・のクイックターン	4	⑦ フロ:③ 水中:① 育泳:② 育泳:③ 育泳:⑤ 練習:① 100② 100③ クロー④ 育泳:	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・ホ中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン ぎ・スイム20m以上× 消化能力(60分以内で のm個人メドレー 0m個人メドレー 0m個人メドレー個人メ ・ル 400m×1回or5	3回 600m以上) ドレーのターン(各種泳法 0m×10回or25m×20回	**	3 -	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6 3泳法の技術と能	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 0 の以内で カの向上	板付き) 板なし・呼 800m以		
級	 ③ 屈伸着り ① 横向き門 ② クロール ③ 片手クロール ⑤ クロール ⑤ クロール ① クロール ③ クロール ④ クロール ⑤ クロール ⑤ グロール ⑤ グロール ⑤ パタフラ ⑤ パタフラ 	動作(1つ、2つン~ン、パァー) ×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) (吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸) (小水中スタート 一ル10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸) (・スイム10m以上(無呼吸) (・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸) (・キック20m以上×3回 ・スイム20m以上×3回 ・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸) ・オープンターン (・プル20m以上(両手) のクイックターン (・キック20m以上(板なし・呼吸付き)	4級	 ⑦ フロ: ③ 水中: ② 育泳: ③ 育泳: ⑤ 育泳: ⑤ 練習: ① 100 ② 100 ③ クロー ④ 育泳: ⑤ 平泳: 	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン ぎ・スイム20m以上× 消化能力(60分以内で 0m個人メドレー 0m個人メドレー 0m個人メドレー 0mのmmのmmを 1回の15 ぎ 200m×1回の15	3回 600m以上) ドレーのターン(各種泳法 0m×10回or25m×20回 0m×5回or25m×10回		3 -	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6 3泳法の技術と能	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 0 の以内で カの向上	板付き) 板なし・呼 800m以		
級	 ③ 屈伸着り ① 横向き呼 ② クロール ③ 片手クロール ⑤ クロール ⑥ クロール ① クロール ③ クロール ③ クロール ⑤ グロール ⑤ グロール ⑥ グロール ⑥ グロール ⑥ グロール ⑥ グロール ⑥ グロール ⑥ グロール 	動作(1つ、2つン~ン、パァー) ×3回 (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上) 「吸キック10m以上(板付き・左呼吸、右呼吸) ・水中スタート ・ル10m以上(左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸) ・スイム10m以上(無呼吸) ・スイム10m以上(3ストローク/1呼吸) ・キック20m以上×3回 ・スイム20m以上×3回(3ストローク/1呼吸) ・オープンターン ・イ・ブル20m以上(両手) ・のクイックターン ・イ・ネイム20m以上(板なし・呼吸付き) ・イ・スイム20m以上	4	① フロコ ③ 水中 ① 育泳・ ② 育泳・ ③ 育泳・ ⑤ 練習) ① 100 ② 100 ③ クロー ④ 育泳・ ⑤ アネ・ ⑥ バタ・	アースタート ジャンプ3回以上・3m ぎ・キック20m以上 ぎ・水中スタート ぎ・スイム20m以上 ぎ・オープンターン ぎ・スイム20m以上× 消化能力(60分以内で 0m個人メドレー 0m個人メドレー 0m個人メドレー 0mのmmのmmを 1回の15 ぎ 200m×1回の15	3回 600m以上) ドレーのターン(各種泳法 0m×10回or25m×20回 0m×5回or25m×10回 0m×5回or25m×10回		3 -	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	ブールサイドキッ・ 平泳ぎ・キック2 平泳ぎ・スイム2 平泳ぎ・スタート。 練習消化能力(6 3泳法の技術と能	ク 0 m以上(0 m以上(0 m以上 0 の以内で カの向上	板付き) 板なし・呼 800m以		