

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 ☎0749-38-5155

指定管理者：(株)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。

2021年夏の短期水泳教室申込用紙

甲良町温水プール

第 1 期 ・ 第 2 期

クラス

男 ・ 女

ふりがな

氏名

住所

電話番号

生年月日

年 月 日 () 歳

現在の泳力
(該当に
チェック)

顔がつけられる (秒)

一人で浮くことができる (秒)

クロールができる (呼吸あり・なし) (M)

平泳ぎができる (M)

頭まで潜れる (秒)

バタ足ができる (M)

背泳ぎができる (M)

バタフライができる (M)

■甲良町温水プール 進級基準表

2021年5月現在

8 級	① 水なれ	7 級	① 伏し浮身 (補助付き・ヘルパー手首)	6 級	① 水中ジャンプ5m以上
	② 顔つけ (1つバアー)		② 屈伸潜り (ヘルパーなし・フロアー上・手は頭上) × 3回		② クロール・キック5m以上 (板なし・無呼吸)
	③ フローティング (ヘルパー付き)		③ 水中開眼		③ クロール・キック10m以上 (板付き・呼吸付き)
	④ 顔つけ3回 (1つバアー、2つバアー、3つバアー)		④ 伏し浮身5秒以上 (静止)		④ クロール・キック10m以上 (板付き・顔上げ)
	⑤ 顔つけ5秒 (1,2,3,4,5、バアー)		⑤ 水中ジャンプ3回 (補助付き)		⑤ クロール・キック5m以上 (板なし・呼吸付き)
	⑥ 呼吸動作 (1つ、2つンヘン、バアー)		⑥ けのび3m以上		
	⑦ 立ち飛び込み (ヘルパー付き)		⑦ フロアースタート		
	⑧ 連続呼吸動作 (1つ、2つンヘン、バアー) × 3回		⑧ 水中ジャンプ3回以上・3m以上		
	⑨ 屈伸潜り (ヘルパー手首・フロアー上・手は頭上)				
5 級	① 横向き呼吸キック10m以上 (板付き・左呼吸、右呼吸)	4 級	① 背泳ぎ・キック20m以上	3 級	① プールサイドキック
	② クロール・水中スタート		② 背泳ぎ・水中スタート		② 平泳ぎ・キック20m以上 (板付き)
	③ 片手クロール10m以上 (左呼吸、右呼吸2ストローク/1呼吸)		③ 背泳ぎ・スイム20m以上		③ 平泳ぎ・キック20m以上 (板なし・呼吸付き)
	④ クロール・スイム10m以上 (無呼吸)		④ 背泳ぎ・オープンターン		④ 平泳ぎ・スイム20m以上
	⑤ クロール・スイム10m以上 (3ストローク/1呼吸)		⑤ 背泳ぎ・スイム20m以上 × 3回		⑤ 平泳ぎ・スタートとターン
	⑥ クロール・キック20m以上 × 3回		⑥ 練習消化能力 (60分以内で600m以上)		⑥ 練習消化能力 (60分以内で800m以上)
	⑦ クロール・スイム20m以上 × 3回 (3ストローク/1呼吸)				⑦ 3泳法の技術と能力の向上
	⑧ クロール・オープンターン				
2 級	① バタフライ・ブル20m以上 (片手・前or横呼吸)	1 級	① 100m個人メドレー	※1級合格後は特級 (タイム級) となります。	
	② バタフライ・ブル20m以上 (両手)		② 100m個人メドレー個人メドレーのターン (各種泳法)		
	③ クロールのクイックターン		③ クロール 400m × 1回or50m × 10回or25m × 20回		
	④ バタフライ・キック20m以上 (板なし・呼吸付き)		④ 背泳ぎ 200m × 1回or50m × 5回or25m × 10回		
	⑤ バタフライ・スイム20m以上		⑤ 平泳ぎ 200m × 1回or50m × 5回or25m × 10回		
	⑥ 背泳ぎのクイックターン		⑥ バタフライ75m × 1回or50m × 2回or25m × 4回		
	⑦ 練習消化能力 (60分以内で1000m以上)		⑦ 200m個人メドレー		
	⑧ 4泳法の技術と能力の向上		⑧ 出席時間数26時間以上		