

キ ャ ッ ス イ ミ ン グ

親から離れて自立の第一歩！水の中で自由に身体を操りながら水に慣れていきます。
同年代の子供たちとの集団行動の中で、ルールとマナーを身につけます。

泳ぎの基本を楽しく覚えながら、友達の輪を広げましょう！

◆ こんな方にオススメ！

泳げない初心者の方！

お友達を作りたいなぁ…と思う方

お水がこわくて不安な子！

◆ キッズスイミングで取り組む練習の目標（※予定ですので、変更になる場合がございます。）



練習の目標	準備運動 お顔付け もぐり	準備運動・お顔付けから始めます。 プールサイドに腰かけてキックをしたり、腹ばいになってキックをします。 水になれることが一番です。みんなといっしょにお顔付けをしてみることで 少しずつ水への不安をなくしていきましょう。 もぐってみよう！ お顔付けが出来るようになり、水の中に慣れてきたら、もぐってみよう！
	息をはく 息をこらえる 浮き身	とても大事なスイミングの基本練習をしましょう。 水の中で息をはく練習をします。ココは繰り返し練習しましょう。 うまく息をはくことができたなら、こんどは息をこらえる練習を、10秒間 数えられるようにチャレンジしてみよう！ 浮き身練習！ 手足をのびし力を抜いてキレイに浮くことを、うまくコツがつかめるよう になるまで、少し時間をかけ練習を続けてみましょう。
	立ち飛び込み け伸び バタ足	立ち飛び込み練習 できるところからスタートです。はじめはプールサイドから立って飛びおります。 け伸び・バタ足 プールの壁を蹴って、正しい姿勢のけ伸びを習得します。 ビート板を使って、カブよいバタ足ができるように練習するよ！
	最終目標！ クロールを泳ぐ	最終目標！クロールを泳ぐ 基本を身につけ、正しい姿勢で「け伸び・面伏せバタ足・面伏せクロール」を 泳げるように練習しましょう！



- 場 所 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 地下温水プール
- 受 付 方 法 （１） Webにて先着順に受付、定員になり次第締め切らせていただきます。
（２） Web申込後、指定期間内に下記事務所に参加料（現金のみ）をお支払いください。
- 受 付 場 所 愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
- 対 象 年少から年長まで、年長さんはジュニアスイミングの年長枠でも受講可能です。
- 募 集 定 員 各20名
- 講 師 愛知水泳協会指導員
- 持 ち 物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、ビニール袋、ロッカー用100円（リターン式）
- そ の 他 受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込後であっても受講に対して
支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。

9 お 問 合 せ **愛知県体育館スポーツ教室協会 ☎（052）971-1313**

〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内

（営業日時：火～日曜日 午前9時～午後6時） ※ 駐車場はございません。公共交通機関か自転車でお越しください。

主催：愛知県体育館スポーツ教室協会 共催：中日新聞社 / 東海テレビ放送 後援：愛知県 / 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団

2023年度 キッズスイミング 日程表

1. 開催曜日・時間・定員

曜日	時間	定員
火・水・金曜	16:00～16:45	各20名

2. 開催日・参加料・受付期間

(1) 第1期 (4月～6月) 【参加料：13,200円】

	4月期				5月期				6月期			
火曜	4/4	11	18	25	5/9	16	23	30	6/6	13	20	27
水曜	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28
金曜	4/7	14	21	28	5/5	12	19	26	6/2	9	16	23

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人	曜日/コースを変更する人	お支払い期間
	2/21 (火) ～26 (日)	2/28 (火) ～3/5 (日)	各期間内に参加料をお支払い下さい。
一般受付日	3/7 (火) 午前9時～		Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

(2) 第2期 (8月～11月) 【参加料：17,600円】

	8月期				9月期				10月期				11月期			
火曜	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26	10/3	10	17	24	10/31	11/7	14	21
水曜	8/2	9	16	23	8/30	9/6	13	20	9/27	10/4	11	18	10/25	11/1	8	15
金曜	8/4	11	18	25	9/1	8	15	22	9/29	10/6	13	20	10/27	11/3	10	17

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人	曜日/コースを変更する人	お支払い期間
	6/13 (火) ～18 (日)	6/20 (火) ～25 (日)	各期間内に参加料をお支払い下さい。
一般受付日	6/27 (火) 午前9時～		Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

(3) 第3期 (12月～3月) 【参加料：17,600円】

	12月期				1月期				2月期				3月期			
火曜	11/28	12/5	12	19	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/5	12	19	26
水曜	11/29	12/6	13	20	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/6	13	20	27
金曜	11/24	12/1	8	15	1/12	19	26	2/2	2/9	16	23	3/1	3/8	15	22	29

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人	曜日/コースを変更する人	お支払い期間
	11/7 (火) ～12 (日)	11/14 (火) ～19 (日)	各期間内に参加料をお支払い下さい。
一般受付日	11/21 (火) 午前9時～		Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

3. その他

- (1) 月曜日は教室協会事務所がお休みの為、受付しません。(8月を除く)
- (2) 各月期の開催前月の19日までにご来館いただき、取り消し手続きをされた場合は返金します。
- (3) 各月期の開催初日は月ごとの始まりではありませんのでご注意ください。
- (4) 途中参加希望の方は、クラスに空きがある場合、各月20日から翌月期分の受付をします。