

9月開講！キッズ・ジュニア水泳教室のご案内

顔つけや浮く練習から、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ、そして個人メドレーまで、段階的にレベルアップ。年齢や泳力に合わせたクラス編成で、楽しみながら無理なく上達できます。申込の詳細は2025年7月17日よりHP・館内掲示・近隣地域へのポスティングにてご案内いたします。

【開催概要】

実施時期：2025年9月～（通年制）
開催場所：小平市民総合体育館 室内温水プール
対象年齢：3歳～中学生
実施曜日：火・水・木・金曜日（※祝日は休講）
参加料金：850円 × 月開催回数（※月謝制）
受講時間：下記クラス表をご参照ください



【クラス表】

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
キッズ水泳①		15:50～16:50	3歳～未就学児	10名	顔付け、けのび、背浮き、呼吸なしクロール、ポビング 泳力基準：15～11級（10級以上はジュニア水泳）
キッズ水泳②		16:50～17:50			
ジュニア水泳①	火～金	15:50～16:50	小・中学生	20名	顔付け～背泳ぎまでの基礎（目安：15級～7級） クロール・背泳ぎなど中級 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー（目安：6級～1級）
ジュニア水泳②		16:50～17:50			
ジュニア水泳③		17:50～18:50			

【進級基準表】 進級テスト：毎月第3週目

級	進級項目	秒数/距離	習得目標
15級	顔付け	5秒	息を吐いて顔を水につけられる
14級	頭まで潜る	5秒	鼻から息を吐き、安定して頭まで潜る
13級	けのび/背浮き	5秒	姿勢を保ち安定して浮く
12級	けのびバタ足/背浮きバタ足	5m	けのびの姿勢を保ちながらバタ足・背浮きバタ足で進む
11級	呼吸なしクロール/ポビング	7m	正しい姿勢で呼吸なしクロールとポビングで進む
10級	呼吸ありクロール	12.5m	正しい姿勢でクロールを泳ぐ
9級	クロール	25m	正しい姿勢で呼吸をしながら安定して泳ぐ
8級	背浮きバタ足	12.5m	けのびの姿勢を保ち、安定して進む
7級	背泳ぎ	25m	正しい姿勢で両腕を交互に回しながら泳ぐ
6級	平泳ぎグライドキック	12.5m	腰が沈まない正しい姿勢で進む
5級	平泳ぎ	25m	正しいタイミングと姿勢で泳げる
4級	バタフライグライドキック12.5m	12.5m	けのび姿勢を保ち、キックと呼吸のタイミングを合わせて進む
3級	バタフライ	25m	キックと呼吸を連動させて泳げる
2級	個人メドレー	100m	4泳法を組み合わせて泳げる
1級	タイム測定	タイム	自己記録を目標にトレーニング

【持ち物】

持ち物：水着/スイムキャップ/ゴーグル/バスタオル

※スイムキャップ（880円）・級ワッペン（220円）は指定のものをご購入いただきます

<https://sports-kodaira.jp/gym>

小平市民総合体育館



お問合せ 042-343-1611

【指定管理者】こだいらパークコネクトグループ
構成事業者 株式会社東京アスレティッククラブ