

# 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11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  | 火～金 | 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<br>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 |     | 15:50～16:50 | 小・中学生   | 20名 | 顔付け～背泳ぎまでの基礎<br>クロール・背泳ぎなど中級（目安：15級～7級）                |
| ジュニア水泳② |     | 16:50～17:50 |         |     |                                                        |
| ジュニア水泳③ |     | 17:50～18:50 |         |     | 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー（目安：6級～1級）                             |

## 【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泳法を組み合わせで泳げる                |
| 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