2014. Spring

春の短期水泳教室 タイムスケジュール

※各コース定員になり次第キャンセル待ちとなります。

3日間 3月21日(金)～3月23日(日)

参加費/通常5,670円 ⇨ **5,100**円〈税込〉

記	コース名	時間	グループ定員
1-A	朝イチ ステップアップ!	7:40～ 8:50	6名
1-B	目指せ レベルアップ!	8:50～10:00	6名
1-C	のびのびチャレンジ!	10:50～12:00	6名

2日間 3月26日(水)・3月27日(木)

初参加限定です。

参加費/通常3,780円 ⇨ **3,400**円〈税込〉

記	コース名	時間	グループ定員
2-A	楽しくスタート! ③(小学生)	8:50～10:00	3名
2-B	楽しくスタート! ①(未就園児)	10:00～11:00	3名
2-C	楽しくスタート! ②(幼児)	10:50～12:00	3名

4日間 3月28日(金)～3月31日(月)

※会員・非会員の方も参加できます。

参加費/通常7,560円 ⇨ **6,800**円〈税込〉

記	コース名	時間	グループ定員
3-A	朝イチ ステップアップ!	7:40～ 8:50	6名
3-B	目指せ レベルアップ!	8:50～10:00	6名
3-C	楽しくスタート! ①(未就園児)※	10:00～11:00	3名
3-D	目指せ レベルアップ!【会員限定】18級以上	10:10～11:20	6名
3-E	のびのびチャレンジ!【非会員限定】	11:20～12:30	6名

4日間 4月1日(火)～4月4日(金)

※会員・非会員の方も参加できます。

参加費/通常7,560円 ⇨ **6,800**円〈税込〉

記	コース名	時間	グループ定員
4-A	朝イチ ステップアップ!	7:40～ 8:50	6名
4-B	目指せ レベルアップ!	8:50～10:00	6名
4-C	楽しくスタート! ①(未就園児)※	10:00～11:00	3名
4-D	のびのびチャレンジ!【非会員限定】	10:50～12:00	6名

どのくらい泳げるかな? Step Upチャート

Step Upチャートは、短期水泳教室進級基準に合わせた年齢別の大まかなレッスン内容です。年齢や身体能力により進歩の度合いが異なってきますが、あせらず一段階づつStep Upを目指しましょう。

2才6ヶ月～4才

- STEP 1: まずはママパパに笑顔でいってきます → NO
- STEP 2: コーチと手をつないでプールの中をお散歩の練習 → NO
- STEP 3: シャワーをしながら顔を洗う練習 → NO
- STEP 4: おでこにほっぺた・お口を少しずつお水につける練習 → NO
- STEP 5: コーチと一緒に潜る練習 → YES
- STEP 6: 一人で頭まで潜る練習 → YES
- STEP 7: 目をあけて潜る練習 → YES
- STEP 8: プールの底から足を離して潜る練習 → YES
- 泣かずにプールに入れる → YES
- 小さいプールを一人で歩ける → YES
- 顔を洗える → YES
- 顔を水につけられる → YES

4才～6才

- STEP 1: 顔洗い・顔付け練習 → NO
- STEP 2: 水の中をのそいてみよう → NO
- STEP 3: 水中・水面で浮ける姿勢を知ろう → NO
- STEP 4: 足のこうで水をける → NO
- STEP 5: リズムよくなめらかなキック → NO
- STEP 6: 面かぶりクロール 7M → YES
- STEP 7: 呼吸クロール 12.5M → YES
- STEP 8: クロール・背泳ぎ 25M → YES
- STEP 9: 平泳ぎ・バタフライ 25M → YES
- 顔を水につけることができる → YES
- 目をあけて潜ることができる → YES
- 浮くことができる → YES
- 面かぶりキック背面キックで進むことができる → YES

6才以上

- STEP 1: 面かぶりキック背面キックの練習 → NO
- STEP 2: 面かぶりクロールの練習 → NO
- STEP 3: クロールの呼吸練習 → NO
- STEP 4: 初歩的クロールの練習 → NO
- STEP 5: 初歩的背泳ぎの練習 → NO
- STEP 6: 背泳ぎの練習 → YES
- STEP 7: 平泳ぎの練習 → YES
- STEP 8: バタフライの練習 → YES
- STEP 9: 個人メドレーの練習 → YES
- 面かぶりキック・背面キックが7M以上できる → YES
- 面かぶりクロール8M以上できる → YES
- クロールで呼吸して12.5M以上泳げる → YES
- クロールで25M以上泳げる → YES

楽しくスタート! ①

未就園児

1班 3名以内

【対　象】2才6ヶ月～3才
【内　容】水慣れ～浮き身

初めての体験は楽しさが一番。水深50cmのサブプールで楽しく遊びながら水に慣れ親しんでいきます。

楽しくスタート! ②

幼　児

1班 3名以内

【対　象】3才～就園児
【内　容】水慣れ～キック

初めてのプールでも安心! 水慣れからもぐり・浮き身・キックまでを一人ひとりの能力に合わせて楽しく練習していきます。

楽しくスタート! ③

小学生

1班 3名以内

【対　象】就園児～小学生
【内　容】水慣れ～クロール

初めてのプールでも安心! 水慣れから浮き身・キック・クロールまでを一人ひとりの能力に合わせて楽しく練習していきます。

朝イチステップアップ!

1班 6名以内

【対　象】3才～中学生
【内　容】水慣れ～4種目習得
【会員級】22～特級

1日をスイミングからスタート! 泳力の向上を目指すことはもちろん、春休みも早起きして規則正しい生活を送りましょう!

毎日ヤクルトプレゼント。

目指せレベルアップ!

1班 6名以内

【対　象】3才～中学生
【内　容】水慣れ～4種目習得
【会員級】22～特級

初心者から泳力者を対象に泳力別のグループに分かれ、一人ひとりの目標にあわせた指導でレベルアップを目指します。

のびのびチャレンジ!

1班 6名以内

【対　象】3才～小学生
【内　容】水慣れ～キック
【会員級】22～17級

水慣れからキック習得までを目標に泳力別のグループに分かれ、楽しくのびのびチャレンジしていきます。

同時募集

通常コースのレッスン(曜日・時間登録制)に参加できる1ヶ月間の特別短期教室です。入会をご検討の方におすすめのコース!

3月 ベビー・キッズ 1ヶ月特別短期教室

受付開始 2月3日(月)

受付時間／PM12:00～

先着順ですので、お早めに!

ベビースイミング

親子で楽しめるベビースイミング。是非この機会に始めませんか?

パパ・ママが泳げなくても大丈夫!! まずは楽しく遊ぶことから水慣れを!

赤ちゃんとお母さんのスキンシップを通して、無理なく水に親しみます。
また適切な運動刺激は心身のバランスのとれた成長を促し、水の特性により健康な身体をつくります。

- 対象　6ヶ月～2才5ヶ月
- 参加費　6,825円
- 曜日　火・水・金・土
- 時間　12:15～13:00
- 持ち物　お手持ちの水着・帽子・タオル

先着10組 ※定員になり次第締切らせて頂きます。

3月中にご入会いただくと 入会金(通常6,300円) 0円 + 出席ノート&セントモニアオリジナル3,000円金券プレゼント!!

キッズスイミング

セントモニカで楽しくスイミングデビューしてみませんか?

初めてのパパ・ママ離れ!! 泣いても大丈夫。優しいコーチがしっかりフォロー!

水深50cmのサブプールで楽しく遊びながら、顔つけ・もぐり・浮き身などの水泳の基礎技術を習得します。
また、お母さんと離れてお友達と一緒に練習することで、自立や社会性を養います。

- 対象　2才6ヶ月～3才(未就園児)
- 参加費　8,400円
- 曜日　火・金・土
- 時間　KAコース:10:00～11:00　KBコース:11:10～12:10
- 持ち物　お手持ちの水着・タオル・帽子(期間中のみ)

先着各コース5名 ※定員になり次第締切らせて頂きます。

3月中にご入会いただくと 入会金(通常6,300円) 0円 + 水着・帽子プレゼント!!