

幼児				
曜日	火曜	水曜	木曜	金曜
時間	15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45
クラス	水慣れ～バタ足	バタ足～クロール	水慣れ～バタ足	バタ足～クロール
内容	顔つけ～バタ足を練習します 担当 松下	腰掛キック～クロールを練習します 担当 松下	顔つけ～バタ足を練習します 担当 千原	腰掛キック～クロールを練習します 担当 松下

■ 幼児クラスカリキュラム ※クラス選択時のご参考に

幼児クラス カリキュラム	
水慣れ～バタ足	
バブリング→顔つけ→もぐる→つかまって浮く→伏し浮き →板けのび、けのび→腰掛キック、板キック	
バタ足～クロール	
板キック→板なしキック5メートル→ クロール（板あり）8メートル→クロール8メートル	

児童				
曜日	火曜	水曜	木曜	金曜
時間	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00
クラス	クロール②	クロール①	水慣れ	クロール①
内容	クロールの呼吸までを練習をします 担当 松下	バタ足～息なしクロールの練習をします 担当 松下	顔つけ～バタ足の練習をします 担当 千原	バタ足～息なしクロールの練習をします 担当 松下
時間	17:15~18:15	17:15~18:15	17:15~18:15	17:15~18:15
クラス	水慣れ		クロール①	クロール②
内容	顔つけ～バタ足の練習をします 担当 千原		バタ足～息なしクロールの練習をします 担当 千原	クロールの呼吸までを練習をします 担当 千原

■ 児童クラスカリキュラム ※クラス選択時のご参考に

児童クラス カリキュラム	
水慣れ	
バブリング→顔つけ→ポビング（3メートル） →板けのび、けのび（5秒）→背浮き（5秒） →板キック（8メートル）	
クロール①	
板なしキック（8メートル）→片手クロール（10メートル） →息なしクロール（10メートル）	
クロール②	
板キック呼吸あり（10メートル） →サイドキック（10メートル） →片手クロール（呼吸あり） →クロール呼吸あり（20メートル）	

■ 初めて「キッズスイムレッスン」を受講される方へ

ご選択いただいた「クラス」にて、初回レッスン時にお子様の泳力などがクラス（レベル）に合っているか確認をさせていただきます。場合によっては他のクラス（レベル）への変更をお願いする事がございますので、下記の入金方法にてお願いをいたします。

申込時：1,020円（1回分）のお支払い → クラス確定後：残りの10,200円（10回分）のお支払いをお願いいたします。

■ クラス発表

11月22日（火）「リフレッシュプラザ平塚」ホームページ内にて発表をさせていただきます。

※ 定員よりお申し込み数が多かった場合、厳選なる抽選の上、決定をいたします。

※ 抽選から漏れてしまった場合、他クラスまたは他曜日で施設よりご連絡をさせて頂く場合がございます。

■ お支払方法

期間 11月22日（火）～11月30日（水）

施設フロントにて参加申込書をご記入の上、現金にてお支払いください。

■ お問い合わせ リフレッシュプラザ平塚 TEL 0463-51-1280