

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	<b>水慣れ～バタ足</b>	<b>バタ足～クロール</b>	<b>水慣れ～バタ足</b>	<b>バタ足～クロール</b>
内容	顔つけ～バタ足を練習します 担当 松下 <b>募集クラス</b>	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 <b>募集クラス</b>	腰掛キック～クロールを練習します 担当 松下

■ **水慣れクラスのみ募集**

幼児クラス カリキュラム
<b>水慣れ～バタ足</b>
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
<b>バタ足～クロール</b>
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	<b>クロール②</b>	<b>クロール②</b>	<b>水慣れ 募集クラス</b>	<b>クロール① 募集クラス</b>
内容	クロールの呼吸までを練習します 担当 松下	クロールの呼吸までを練習します 担当 松下	顔つけ～バタ足の練習します 担当 千原	バタ足～息なしクロールの練習します 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	<b>水慣れ 募集クラス</b>		<b>クロール① 募集クラス</b>	<b>クロール②</b>
内容	顔つけ～バタ足の練習します 担当 千原		バタ足～息なしクロールの練習します 担当 千原	クロールの呼吸までを練習します 担当 千原

■ **水慣れクラス又はクロール①で募集**

児童クラス カリキュラム
<b>水慣れ</b>
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）
<b>クロール①</b>
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）
<b>クロール②</b>
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）

■ **クラス発表**

3月28日（火）「リフレッシュプラザ平塚」ホームページ内にて10時より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。

■ お問い合わせ **リフレッシュプラザ平塚 TEL 0463-51-1280**