



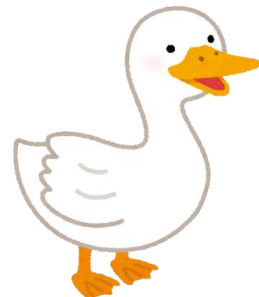
体験や入会のクラスを決める際に次の“水慣れ泳力表”でご確認ください。

泳力表で**1つ**でも該当するものがあれば赤の矢印へ 

泳力表で全て該当しなければ青の矢印へ 

水慣れ具合、泳力表

- シャワーが浴びれない
- 顔に水がかかるのが嫌
- 顔を水につけられない
- 頭まで水中に潜れない
- 水中で鼻からブクブクが出せない
- アームヘルパーをつけて顔をあげて浮けない
- プールサイドを持ち顔をつけて一人で浮けない
- 補助具なしで顔をつけて一人で浮けない
- 子どもの様子が分からない。



アヒルクラス

- 顔をつけて壁を蹴って浮いて進めない
- 顔をつけてなにも持たず7mバタ足ができない
- 呼吸なしのクロールができない
- 補助具なしで上向きで浮けない
- 上向きで浮けるが補助がないと一人で立てない
- ビート板を持って顔をあげてキック7mいけない



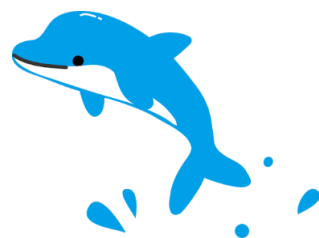
ペンギンクラス

- 潜って水中の床を蹴り、ジャンプ中に呼吸確保を繰り返し12.5m移動できない
- ビート板をもって顔をあげてバタ足で25mいけない
- クロールの呼吸の形を知らない
- クロールの呼吸をしながら片手クロールができない
- クロール12.5m泳げない
- 上向きキックで12.5m泳げない。



ラッコクラス

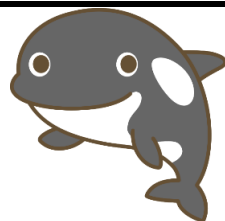
- ビート板キック50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない
- クロール50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない。
- 背泳ぎの泳ぎ方を知らない。
- 背泳ぎ50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない。
- 平泳ぎのキックの仕方を知らない
- 平泳ぎの腕のかき、呼吸のタイミングを知らない。
- 平泳ぎ50mを少しの休憩で繰り返し泳ぐことができない。



イルカクラス

コース表

コース	時間	曜日	実施クラス
A	16:15~17:30	月~土	アヒル・ペンギン・ラッコ・イルカ・シャチ
B	17:15~18:30	月~土	
C	19:00~20:15	土	シャチ



シャチクラス

