

ジュニアスイミング

当地で半世紀以上続く伝統あるスイミングスクールです。
自分で考えることで「楽しく練習」しながら、**体力づくり**と**水での事故防止**を図ります。

個人のレベルに応じたクラス分けをして、4泳法をマスターします。

◆ こんな方にオススメ！

泳げない初心者の方

4泳法をマスターしたい方

◆ ジュニアスイミングのプログラム内容（※予定ですので、変更になる場合がございます。）



個人の「習得レベル」に合わせてクラス分けします。	基本姿勢の習得	<p>初めての人・泳げない人も大歓迎！</p> <p>水慣れ・顔付け・水中で息を吐くことからはじめ、水に浮くことから練習します。け伸びなどの基本姿勢を練習し、クロールのキック・腕回しを習得します。水に対する恐怖心を無くし、泳ぐことが楽しくなります。</p>
	クロール習得	<p>正しい泳ぎ方が学べます。</p> <p>呼吸しながらのクロールを練習します。まずは無理なく25メートルを目指しましょう。</p>
	背泳ぎ習得	<p>クロール・背泳ぎの完成！</p> <p>基本姿勢をしっかり守り、バランスよく安定して泳げるようになりましょう。50メートルをクロールで1分30秒、背泳ぎで1分35秒以内で泳げるようになりましょう。</p>
	平泳ぎ習得	
	バタフライ習得	<p>平泳ぎの練習をしましょう。</p> <p>基本姿勢はしっかり守りながら、キック・腕かきのタイミングをつかみます。50メートルをクロールで1分15秒、平泳ぎで1分45秒以内で泳ぎましょう。</p>
ターンの練習	<p>バタフライを含めた、4泳法の完成を目指します！</p> <p>バタフライを習得することで、4泳法すべて完成させましょう。正しい姿勢を身につけて、ラクに速く泳げるようになりましょう。50メートルをクロールで1分05秒、バタフライで1分30秒以内で泳ぎましょう。</p>	
4泳法練習		
4泳法のトレーニング	<p>楽しく泳ぎながら、個人メドレーを練習します！</p> <p>まずは個人メドレーで100メートルを目指します。基礎水泳指導員女子タイム、個人メドレー1分50秒以内を目指していきます。 ※上級者スイミングで記録を伸ばし、大会にも出場してみよう！（詳細は指導員におたずねください）</p>	



- 1 場 所 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 地下温水プール
- 2 受 付 方 法 （1） Webにて先着順に受付、定員になり次第締め切らせていただきます。
（2） Web申込後、指定期間内に下記事務所にて参加料（現金のみ）をお支払いください。
- 3 受 付 場 所 愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
- 4 対 象 年長から中学生まで。泳力は問いません。身支度・トイレがひとりでき、団体行動ができること。
- 5 講 師 愛知水泳協会指導員
- 6 持 ち 物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、ビニール袋、ロッカー用100円（リターン式）
- 7 そ の 他 受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込後であっても受講に対して支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。
- 8 お 問 合 せ **愛知県体育館スポーツ教室協会 ☎ (052) 971-1313**
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
営業日時：火～日曜日 午前9時～午後6時 ※ 駐車場はございません。公共交通機関か自転車でお越しください。

2025年度 ジュニアスイミング日程表

1. 開催曜日・時間・定員

	火曜	定員	水曜	定員	木曜	定員	金曜	定員	土曜	定員	日曜	定員
A	16:30~18:00	60	16:30~18:00	60	16:00~17:30	60	16:30~18:00	60	11:00~12:30	60	10:30~12:00	40
B	18:00~19:30	30			17:30~19:00	60			13:00~14:30	40	16:00~17:30	60
C									14:30~16:00	60		
D									16:30~18:00	60		

※年長は各コース先着順10名まで、火曜Bコースはクロール・背泳が25メートル泳げる方、土曜Bコースは年長不可・女子のみ

2. 開催日・参加料・受付期間

(1) 第1期 (4月~6月) 【参加料：12,000円】

	4月期				5月期				6月期				7月から閉館 
火曜 A・B	4/1	8	15	22	4/29	5/6	13	20	5/27	6/3	10	17	
水曜	4/2	9	16	23	4/30	5/7	14	21	5/28	6/4	11	18	
木曜 A・B	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	5/29	6/5	12	19	
金曜	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	5/30	6/6	13	20	
土曜 A・B・C・D	4/5	12	19	26	5/3	10	17	24	5/31	6/7	14	21	
日曜 A・B	4/6	13	20	27	5/4	11	18	25	6/1	6/8	15	22	

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人	曜日/コースを変更する人	お支払い期間
	3/4 (火) ~9 (日)	3/11 (火) ~16 (日)	各期間内に参加料をお支払い下さい。
一般受付日	3/18 (火) 午前9時~		Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

令和7年6月末を持ちまして、Jrスイミング教室は
終了となります。

愛知県体育館スポーツ教室協会

3. その他

- (1) 月曜日は教室協会事務所がお休みの為、受付しません。
- (2) 各月期の開催前月の19日までにご来館いただき、取り消し手続きをされた場合は返金します。
- (3) 各月期の開催初日は月ごとの始まりではありませんのでご注意ください。
- (4) 途中参加希望の方は、クラスに空きがある場合、各月20日から翌月期分の受付をします。