

子供フール教室 2019年度1期

【開催日】 2019年 4月8日(月)～6月29日(土)

【時 間】 15:00～20:00(裏面のコース一覧参照)

【参加費】 1期 8,400円(火曜日のみ7,000円)

★1次募集★

申し込み期間：2月8日(金)～2月28日(木)

・往復ハガキまたはスポーツセンターにてお申し込みください。

※スポーツセンターでのお申し込みには、返信用ハガキが必要です。

応募ハガキ 記入例

<p>62円 切手</p> <p>〒202-0013</p> <p>西 東 京 市 ス ポ ー ツ セ ン タ ー</p> <p>往信</p>	<p>記入しないよう お願い致します。</p>	<p>62円 切手</p> <p>〒●●●●●●</p> <p>氏 名</p> <p>住 所</p> <p>返信</p> <p>①東京ドームグループ 子どもフール教室 1期 申込み</p> <p>②氏名(ふりがな)</p> <p>③年齢</p> <p>④郵便番号・住所</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥希望コース・曜日</p> <p>⑦東京ドームスポーツの 子どもフール教室に 参加したことがあるか。 ある場合は、○期の、 ○曜日の○コースに 参加したか。</p>
---	-----------------------------	---

お問い合わせ：西東京市スポーツセンター Tel.042-425-0505

★2次募集★

申し込み期間：3月20日(水)～3月31日(日)

・スポーツセンター窓口にてお申し込みください。(先着順)

※2次募集は、1次募集で定員に達していないクラスの募集です。

西東京市スポーツセンター 指定管理者 東京ドームグループ

コース一覧表

Jコース	水・木・金	15:00~ 16:00	水遊びや水に慣れる習慣をつけるクラスです。 水泳が楽しい遊びである事を身体で覚えます。	各曜日 20名
3歳~5歳				
Aコース	火・水・木・金・土	16:00~ 17:00	この年代に大切なコーディネーションの発達を 促します。楽しみながらバランスやリズムを養う 練習をします。	各曜日 40名
4歳~6歳				
Bコース	火・水・木・金・土	17:00~ 18:00	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムに よって進度に応じた正しい指導が受けられます。	各曜日 40名
5歳~8歳				
Cコース	火・水・木・金・土	18:00~ 19:00	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムに よって進度に応じた正しい指導が受けられます。 クロールからバタフライの基本を教えるクラスです。	各曜日 40名
小・中学生				
Dコース	月・木・金	19:00~ 20:00	4種目習得した子ども達専用コース。記録会に 参加し、記録向上を目指します。スポーツマンとしての マナーを養います。	各曜日 20名
4泳法修了者				

東京ドームグループ 子どもプール教室 進級基準表

初級	種目	距離	ヘルパー
	15級	板キック	25M
14級	背面キック	25M	3個
13級	背泳ぎ	25M	2個
12級	クロール	25M	2個
11級	背泳ぎ	25M	1個
10級	クロール	25M	1個

中級	種目	距離	ヘルパー			
	9級	背泳ぎ	25M	/		
8級	クロール	25M				
7級	平泳ぎ	25M				
6級	バタフライ	25M				
中級	種目				総合指数	個人メドレー (100M)
	クロール(50M)	背泳ぎ(50M)	平泳ぎ(50M)	バタフライ(25M)		
	5級	1:08.0	1:12.5	1:16.5	33.0	284
	4級	1:03.0	1:07.5	1:11.5	31.0	266
	3級	59.0	1:03.5	1:07.5	29.0	251
	2級	56.0	1:00.5	1:04.5	28.0	240
	1級	53.0	57.5	1:01.5	27.0	229

上級	種目	総合指数		個人メドレー (100M)		
	クロール(50M)	背泳ぎ(50M)	平泳ぎ(50M)		バタフライ(25M)	
10級	50.0	54.5	58.5	26.0	218	2:05
9級	48.0	52.5	56.5	25.0	210	2:00
8級	46.0	50.5	54.5	24.0	202	1:55
7級	44.0	48.5	52.5	23.0	194	1:50
6級	42.0	46.5	50.5	22.0	186	1:45
5級	39.0	43.5	47.5	(50M) 44.0	/	(200M) 3:40
4級	37.0	41.5	45.5	(50M) 41.0		(200M) 3:25
3級	35.0	39.5	43.5	(50M) 38.0		(200M) 3:15
2級	33.0	37.5	41.5	(50M) 36.0		(200M) 3:05
1級	31.0	35.5	39.5	(50M) 34.0		(200M) 2:55