

冬休み短期教室 チョイス コース

1回～3回 日程を選んで受講できます

スイミング

年少～小6	12/24 (金)	12/27 (月)	12/28 (火)
	全日 11:20～12:20 定員/各日20名		

各個人のレベルに合わせて組を分けます

【4組】 水遊びを中心に水泳の基礎を身に付けます 水が怖い子も優しい水慣れから始めます

【3組】 息つきなしのクロールで10mを目指します 息つき習得前の大事な練習です

【2組】 水泳の難関「息つき」の特訓クラスです クロールで20m以上を目指します

【1組】 個別の目標(平泳ぎやフォーム矯正等)を練習する中級クラス 対象:クロールで20m以上泳げる子

持ち物：水着 タオル スイムキャップ マスク マスクを入れるビニール袋 (プールサイドにて着脱します)

体操

各クラス定員10名	マット	鉄棒	とび箱
幼児クラス	12/24 (金)	12/27 (月)	12/28 (火)
	11:40～12:30	11:40～12:30	10:20～11:10
小学生クラス	12/24 (金)	12/27 (月)	12/28 (火)
	14:50～15:40	12:40～13:30	11:20～12:10

【マット】 前転・後転・側転…などの技の練習やブリッジ・倒立などで体の使い方を覚えよう！

【とび箱】 踏切のやり方・自分の体重の支え方～開脚・閉脚跳びなどを練習し 高い段も挑戦します

【鉄棒】 鉄棒に慣れ 技を習得！鉄棒は腕の筋力アップにもつながります！

持ち物：動きやすい服装 飲み物 マスク

参 観：コロナ感染症対策のためできるだけお控えください

その他：ひとりで参加できる子に限ります モジモジしたり泣いたりして参加できない子のフォローはできません レッスンに参加できなかった場合でも出席扱いとなり 払戻しや予約の変更ができませんのでご了承ください 参加者全体のレベルによって指導内容を調整します

チョイスコースはチケット制です

チケットの料金や使用方法など 詳しくは冬休み短期教室総合案内をご確認ください

- 併設駐車場利用可 特別講座のため提携パーキングのサービスはありません
- お申込みはメールフォームをご利用ください