



# 令和2年度 HIP HOP教室 振替/体験教室

## たいそう教室

2019年4月以降にかすやドームのこども教室に参加の方で振替券・プール親子券を使用できなかった方や体験教室をご希望の方のために教室を開催いたします。

対象：各教室の参加条件に該当するお子様

- ①2019年4月以降の振替券
- ②2019年4月以降のプール親子券
- ③500円レッスン券
- ※①～③のうちいずれかを受付に提出してください。



**【申込受付開始】**  
**2/16(火)**  
**14:00～**

※体育館で受付します

### 【開催スケジュール】

(火) (木) (金)  
**3/ 9・11・12**  
**3/16・18・19**

※6日間のうち2日まで受講可能!

#### ▼参加条件

下記の条件に該当し、コーチの指示に従ってグループ練習ができるお子様

- ①H23/4/2～H28/4/1生まれの子
- ②H17/4/2～H24/4/1生まれの子
- ③H28/4/2～H29/4/1生まれの子
- ④H26/4/2～H28/4/1生まれの子
- ⑤H22/4/2～H27/4/1生まれの子

#### 【HIP HOP教室について】

ダンスを通して、柔軟性、リズム感を養い、からだを動かすことが好きになることを目的としたクラスです。リズムに合わせてみんなで楽しく踊ります。

- ①幼児・低学年クラス  
年中～小学3年生が対象となります。
- ②高学年・中学生クラス  
小学3年生～中学3年生が対象となります。

#### 【たいそう教室について】

##### ③年少クラス

おともだちと楽しく身体を動かしてスポーツの基礎となる走る・跳ぶ・投げるなどの動作の習得を目指します。

##### ④年中・長クラス

マット運動や、とび箱、鉄棒を中心に練習します。自分の体を思うようにコントロールする能力を養います。

##### ⑤年長～4年生クラス

運動能力の向上や柔軟性・身体の調整能力をより高めていけるようなプログラムを実施します。

##### ※年長さんの参加について

④・⑤どちらの教室でも参加は可能ですが逆上がりができない場合は、⑤の教室の参加をおすすめしています。

火	水	木	金
たいそう教室			
HIP HOP教室		たいそう教室	
16:30～17:30 ①幼児・低学年クラス 定員:12名		15:30～16:20 ③年少クラス 定員:12名	15:30～16:20 ③年少クラス 定員:12名
17:35～18:35 ②高学年・中学生クラス 定員:12名		16:30～17:30 ④年中・長クラス 定員:12名	16:30～17:30 ④年中・長クラス 定員:12名
		17:40～18:40 ⑤年長～4年生クラス 定員:10名	17:40～18:40 ⑤年長～4年生クラス 定員:10名

- ・各曜日・各クラスとも事前予約(先着順)となります。
- ・振替券・プール親子券をお持ちの方は、お早めにお申込みください。  
(お申込みの際には振替券・プール親子券を必ずご持参ください)
- ・申込後のキャンセル・変更はできません。

持ってくるもの: 運動できる服装(体操服など)、飲み物、タオル ※HIP HOPは室内シューズ 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130



# 令和2年度 プールアリーナ こども水泳振替/体験教室



2019年4月以降にかすやドームのこども教室に参加の方で振替券・プール親子券を使用できなかった方や体験教室をご希望の方のために教室を開催いたします。

対象：各教室の参加条件に該当するお子様

- ①2019年4月以降の振替券
- ②2019年4月以降のプール親子券
- ③500円レッスン券
- ※①～③のうちいずれかを受付に提出してください。



**【申込受付開始】**  
**2/16(火)**  
**14:00～**

※体育館での受付となります

### 【開催スケジュール】

(火) (水)  
**3/ 9・10**  
**3/16・17**



	クラス	対象	レベル
1	らっこ	満3才以上 ※オムツが完全に取れているお子様が対象となります	
2	くらげ	H25/4/2～H29/4/1生まれの子 (年少～小学1年生クラス)	1～2
3	めだか	頭まで潜れる (年長～中学生)	3～5
4	とびうお	25m以上クロールで泳げる子	5～7
5	いるか	小・中学生	6～7
6	スーパーいるか	小・中学生	8

火	水
らっこ クラス 定員各10名 15:40～16:30	くらげ クラス 定員各16名 15:40～16:40
めだか クラス 定員各25名 16:50～17:50	とびうお クラス 定員各20名 16:50～17:50
いるか クラス 定員各16名 17:55～18:55	スーパーいるか クラス 定員各16名 17:55～18:55

#### 【クラス・レベル表】

らっこ	幼児プールで水とたむけ、遊びます。 ※対象: 満3才以上、オムツが完全に取れているお子様。
くらげ	レベル1: 幼児プールで顔つけや呼吸法を習得します。 レベル2: 幼児プール及び深いプールで泳ぎの基礎となる姿勢、バタ足を練習します。
めだか (レベル3～5)	レベル3: クロールの姿勢、バタ足、腕の動作を学びます。 レベル4: クロールの呼吸(横向き)の習得と12.5m完泳を目指します。 レベル5: クロールの泳力養成と背泳ぎの習得を目指します。
とびうお (レベル5～7)	レベル6: クロール、背泳ぎの泳力養成と平泳ぎの習得を目指します。 レベル7: クロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力養成とバタフライの習得を目指します。
いるか (レベル6～7)	
スーパー いるか	レベル8: 4泳法の泳力養成と記録の向上を目指します。

- ・各曜日・各クラスとも事前予約(先着順)となります。
- ・振替券をお持ちの方は、お早めにお申込みください。  
(お申込みの際には振替券・プール親子券を必ずご持参ください)
- ・申込後のキャンセル、変更はできません。  
(持ってくるもの)水着・ゴーグル・水泳帽子(キャップ)

粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130