



大阪市立平野スポーツセンター・平野屋内プール 子どもスクールスケジュール 令和7年4月改定

子ども水泳教室

| スクール名    | 曜日          | 対象      | 級       | 内容   |
|----------|-------------|---------|---------|--|
| スイミング(A) | 火/水/木/金/土/日 | 3歳~中学生  | 25級~12級 | 楽しく水に親しみながら、<br>水慣れから背泳ぎ・クロール・バタフライ・平泳ぎ・<br>四泳法の泳力向上やタイム向上まで練習・習得するクラスです。<br>※進級テストは2か月に1回実施<br>※指定のスイミングキャップ購入が必要770円 |
| スイミング(B) | 火/水/木/金/土/日 | 3歳~中学生  | 21級~6級  |  |
| スイミング(C) | 火/水/木/金/土/日 | 小学生・中学生 | 11級~1級  |  |

| 級   | 練習内容  | 級   | 練習内容                         |
|-----|---|-----|------------------------------|
| 25級 | 水慣れ・水中歩行・水中ジャンプ   | 12級 | クロール25m完泳                    |
| 24級 | 脚から飛び込む・顔つけ   | 11級 | バタフライ顔付けキック25m(腰ヘルパー・ビート板あり) |
| 23級 | 頭まで潜る・水中開眼  | 10級 | バタフライ12.5m(腰ヘルパーあり)          |
| 22級 | 呼吸動作・背面けのび・けのび3m(補助あり)                                  | 9級  | バタフライ25m完泳                   |
| 21級 | 背面けのび3m(腰ヘルパーあり)<br>板けのび3m(腰ヘルパーあり)                     | 8級  | 平泳ぎ顔付けキック25m(腰ヘルパー・ビート板あり)   |
| 20級 | 背面キック5m・けのび3m   | 7級  | 平泳ぎ12.5m(腰ヘルパーあり)            |
| 19級 | 板キック7m・背面片手伸ばしキック7m                                     | 6級  | 平泳ぎ25m完泳                     |
| 18級 | 背面両手伸ばしキック12.5m(幼児10m)腰ヘルパーあり<br>グライドキック7m(幼児5m)腰ヘルパーあり | 5級  | 背泳ぎ50m完泳                     |
| 17級 | 背面手伸ばしキック25m(腰ヘルパーあり)                                   | 4級  | クロール50m完泳                    |
| 16級 | 背泳ぎ12.5m(腰ヘルパーあり)                                       | 3級  | バタフライ50m完泳                   |
| 15級 | 背泳ぎ25m完泳  | 2級  | 平泳ぎ50m完泳                     |
| 14級 | クロール顔付けキック25m(腰ヘルパー・ビート板あり)                             | 1級  | 個人メドレー100m完泳                 |
| 13級 | クロール12.5m(腰ヘルパーあり)                                      |     |                              |

チアダンス

| スクール名  | 曜日 | 対象       | 内容   |
|--------|----|----------|--|
| チアダンスA | 火  | 5歳~小学2年生 | チアの基礎である、アームモーション・ターン・ステップなどをじっくり楽しく学んでいくクラスです。<br>チアダンスが初めてのお子様でも楽しんでもらえるクラスです。 |
| チアダンスB | 火  | 小学生・中学生  | チアの基礎はもちろん、難しいステップやジャンプ・ターンなどにもチャレンジしていくクラスです。<br>楽しみながら、柔軟性・リズム感・表現力を養っていきます。   |

ジュニアバスケットボール

| スクール名         | 曜日 | 対象             | 内容  |
|---------------|----|----------------|---|
| ジュニアバスケットボールA | 火  | 小学1年生~小学4年生    | 初めてバスケットボールを習うお子様向けに基礎練習からスタートし、バスケットボールを楽しむクラスです。<br>※教材費として初回のみTシャツ代3,300円      |
| ジュニアバスケットボールB | 火  | 小学4年生~中学生(経験者) | 経験者向けのクラス。習熟度に合わせてスキルアップの練習やゲームメイキングにつながる技術を身につけるクラスです。<br>※教材費として初回のみTシャツ代3,300円 |

子ども体操

| スクール名   | 曜日  | 対象       | 内容  |
|---------|-----|----------|---|
| キッズ体操   | 火/木 | 年中~小学1年生 | マット・跳び箱・鉄棒を中心に「転がる」「逆になる」「支える」「ぶら下がる」など日常生活では経験できない動きを練習し、全身を上手にコントロールする力を養います。 |
| ジュニア体操A | 火/木 | 小学生      | 学校体育の基本であるマット・跳び箱・鉄棒を中心に「敏捷性」や「柔軟性」「巧緻性」を養います。<br>基本的な回転運動から倒立や側転の習得を目指します。     |
| ジュニア体操B | 木   | 小学生(経験者) | マットの練習を中心とした上級者クラスになります。ロンダートやハンドスプリングといった難しい技に挑戦します。                           |

キッズファンク

| スクール名    | 曜日 | 対象           | 内容   |
|----------|----|--------------|--|
| キッズファンクA | 木  | 5歳~小学生       | ダンスが初めてのお子様のためのクラスです。<br>音楽に合わせて踊ることの楽しさを感じ、リズム取りなどの基礎を習得していきます。       |
| キッズファンクB | 金  | 小学生・中学生      | チームで踊ることによって協調性を育み、アイソレーションなどを取り入れ、色々な表現が出来るよう練習します。                   |
| キッズファンクC | 金  | 小学生・中学生(経験者) | ヒップホップやジャズ・ロックなど、ジャンルの幅を広げて踊ります。<br>また、バレエエクササイズを練習することでより表現の要素を増やします。 |
| キッズファンクS | 金  | 小学生・中学生(経験者) | 様々なジャンルの基礎力をさらに高めていきます。<br>ダンスを続けていくための自主性を高め、踊れるから作りを目指します。           |

料金システム

| クラス                   | 料金            |
|-----------------------|---------------|
| 子ども水泳教室、チアダンス、キッズファンク | 5,940円/月度(4回) |
| 子ども体操                 | 4,290円/月度(4回) |
| ジュニアバスケットボールA         | 6,380円/月度(4回) |
| ジュニアバスケットボールB         | 7,370円/月度(4回) |

その他ご不明な点・ご質問等ございましたら、お気軽にお近くのスタッフまでお聞きください。