



合言葉は **ういてまで!**



万が一の水難事故に備える!

着衣泳レッスン

2026年6月23日 (火) ~ 6月28日 (日)

6月度の特別週間は「着衣泳レッスン」を実施します。
日頃の水泳技術習得だけでは得られない、水難事故防止方法や対応方法を知り、
大事な命を守る方法をみんなで一緒に学びましょう。

当日のスケジュール

対象級	着衣泳レッスン	通常レッスン
10B ~ 7級	<ul style="list-style-type: none"> ● 水浴び、腰掛キック、浮くものクイズ ● 水中歩行、顔洗い、顔つけ (ゴーグル無にチャレンジ) ● 補助背浮き (アームヘルパー) 	カリキュラムに そって 習得項目
6B ~ 5級	<ul style="list-style-type: none"> ● 水中歩行、潜り、潜り連続 (ゴーグル無にチャレンジ) ● 水中ジャンプ ● 補助背浮き (ビート板) 	
4B ~ 3級	<ul style="list-style-type: none"> ● 水中歩行 ● 水中ジャンプ (ゴーグル無にチャレンジ) ● ペットボトル浮き 	
2B ~ S1級	<ul style="list-style-type: none"> ● 水中歩行、水中ジャンプ (ゴーグル無にチャレンジ) ● 服に空気を入れて浮く ● 泳ぐ (エレメンタリーバックストローク) 	

※クラス編成により、内容が変更となる場合があります。

特別週間の持ちもの

- 通常のレッスンで使用しているもの
- 洗濯済のTシャツ(半袖)※お名前記入
- ビニール袋

当日は水着の上にTシャツを着て
プールサイドに来てね!

※アームヘルパー着用級は、Tシャツの上からアームヘルパーを付けましょう。

