

# エルグ・テクノ スイミングスクール タイムスケジュール

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:10~10:10 大人のための 水泳教室			9:00~10:00  幼 児	第2日曜日のみ
				10:00~11:00  幼 小 <small>※第2土曜日は休講</small>	
	11:15~12:00  親子ベビー		11:15~12:00	11:00~12:00  小 中 <small>※第2土曜日は休講</small>	11:00~12:00  小 中 <small>第2土曜日の振替開講</small>
12:55~13:55 大人のための 水泳教室	13:00~14:00 大人のための 水泳教室 (中・上)				
		14:00~15:00 大人のための 水泳教室		14:00~15:00	
15:30~16:30				幼 小	
幼 児				16:10~17:10	
16:30~17:30				小 中	
幼 小					
17:40~18:40				17:40~18:40	
小 中				中 高	
18:30~20:00				17:30~19:00	
選手育成				選手育成	
19:30~20:30 大人のための 水泳教室			19:30~20:30 大人のための 水泳教室		

# エルグ・テクノスイミングスクール コース紹介

## 幼児コース

【対象】2歳6カ月～年長児

無理なく学べる20段階の泳力別指導を行います。  
幼児期の心身の発達にあった様々な遊びを取入れた練習により、水泳を楽しむことを第一の目標とし、水慣れから背泳ぎ、クロールの基本動作までの練習をします。  
また、親から離れグループレッスンをする事により、自主性・協調性を養います。

## 幼小・小中コース

【幼小対象】5歳～小学生  
【小中対象】小・中学生

無理なく学べる20段階の泳力別指導を行います。  
水慣れ～個人メドレーまでをお子様の泳力や成長に合わせた指導により、水泳技術進歩はもとより、泳ぐことに楽しさと水泳効果による発育発達の助長を目的とします。  
焦らず他のお子様同士を比べず、のびのびと指導を行います。

## 選手・育成コース

【対象】コーチ選抜

伸びのある正しいフォーム作りと基礎体力の強化を目的とします。  
体力・泳力の強化トレーニングにより、競技水泳の高度な泳法技術をマスターし、自己の可能性にチャレンジしていきます。

## 中学生・高校生コース

【対象】中学生～高校生

中学生・高校生のお子様を対象としたコースです。競技力向上を目的としたタイムトライアルを毎月実施していきます。