



# クラスタイムテーブル / 設定

	月	木	土
10:20~11:00	STEP 1 STEP 2 STEP 3	STEP 1 STEP 2 STEP 3	STEP 1 STEP 2 STEP 3
11:00~11:40	STEP 4 STEP 5	STEP 4 STEP 5	STEP 4 STEP 5

\*定員制 2019/10/1~

## クラス紹介

4月と10月にクラス替え(移行)を行います。  
6ヶ月間同じクラスに在籍をし、同じ先生やお友達と遊びます。**注) 月齢は4月・10月時点。**

<b>ベビー</b> 0歳6ヶ月~1歳2ヶ月	プールの周囲に慣れましょう	ビュッシー	膝踏み歩き	指さしふりこ	目隠し取り
<b>ジュニア</b> 1歳6ヶ月~1歳11ヶ月	水の中で涼しく泳ぎましょう	ビュッシー	ハイハイフロアー歩行	フローティング	目隠し取り
<b>キッズ</b> 1歳11ヶ月~1歳7ヶ月	水を怖がらずにプールの中で体を動かしましょう	目隠し取り	一人で歩行	一人で泳ぎ	一人で立歩取り
<b>ジュニア</b> 1歳7ヶ月~1歳11ヶ月	親のそばをしながら楽しく練習をしましょう	一人で歩行	手つなぎ歩行	目隠し取り	一人で泳ぎ
<b>ジュニア</b> 2歳0ヶ月~2歳7ヶ月	自分から進んで元気よく練習をしましょう	水がけっこ	一人で歩行	一人で泳ぎ	手つなぎジャンプ
<b>ジュニア</b> 2歳7ヶ月~3歳0ヶ月	コーチとも一緒に元気よく練習をしましょう	水がけっこ	ヘルパー目隠し取り	一人で泳ぎ	水がけっこ

曜日・時間帯によって設定級が異なります。

ベビー・幼児・ジュニアクラスは、お子様が進級し設定対象外になるとクラス変更をして頂くこととなりますので、予めご了承下さい。

例) ベビークラス/STEP3からSTEP4に上がった方は  
→ 月・木・土 AM11~のいずれかのクラスへ

♡ベビー・幼児クラスは定員制となっておりますので、ご希望に添えない場合がございます。

### \*振替制度

当スクールではご事情により本科授業を受講できなかった場合、一定条件のもと、授業を振替受講して頂く制度を設けております。例) 週1回コース→月2回振替可能

# 料金表 / フロント受付時間 / 入会手続き



## 料金表

\*すべての表示価格は税込み 2019/10月現在

入会金 (各クラス共通)		5,500円		
クラス名	対象年齢	週1回	週2回	週3回
ベビークラス	6ヶ月~3歳 (生年月日でグループ分け)	4,400円	5,720円 (曜日・時間の組合せ自由)	
幼児クラス	2歳6ヶ月~4歳6ヶ月 (生年月日でグループ分け)	8,250円	10,450円 (曜日・時間の組合せ自由)	
ジュニアクラス	4歳~中学生	8,250円	10,450円 (曜日・時間の組合せ自由)	11,550円 (曜日・時間の組合せ自由)

## フロント受付時間

\*授業は4週制となり、第5週目は休校日です。月末最終日・祝日・年末年始・お盆休みは受付できません。詳しくは4ヶ月カレンダーやHPでご確認下さい。

月	9:50~19:00
火・水・木・金・土	9:30~19:00
日	8:30~17:00

## 入会手続きに必要なもの

\*キャンペーン特典を利用してのご入会は、最低3ヶ月の在籍が条件となります。3ヶ月に満たない場合のご退会は、入会金などをお支払い頂きます。

1 イトマンのベビー・幼児クラスは生年月日でクラス分けをし、ジュニアクラスは25級から1級までの進級制です。お子様の該当クラスをタイムテーブルからお決め頂き、入会手続き時にフロントにお申し出下さい。定員制のクラスやスクールバスをご利用の場合はご希望に添えない場合がございます。また土・日曜クラスは大変混雑をしておりますので、ご了承の上手続きをお願いいたします。なお、スクールバス管理費は月額600円(未就学児は保護者同乗月額1,500円)となり、午前は運行しておりません。

2 **入会金・1ヶ月分の授業料・進級管理教材費 (ベビー・幼児→1,000円、ジュニア→2,500円)・指定用品代 (水着・水泳帽・スクールバック・カードケース・ヘルパー)**

\*申込み手続き時に店頭でお支払い頂きます。

\*お支払い方法は、現金・クレジットカード・交通系ICカードからお選び下さい。ただし、一部取扱いができません。カード会社がございます。

## 3 銀行のキャッシュカード

\*2ヶ月目から授業料などは指定の銀行より自動引落しとなります。キャッシュカードで認証を取りますので、暗証番号をお客様自身で押して頂きます。ただし、一部取扱いができません。銀行(ネット銀行・新生銀行・JAなど)やキャッシュカード(ファミリーカードなど)がございます。

\*キャッシュカードをお持ちでない場合や取扱いができません。銀行に関しては、**入会金・2ヶ月分の授業料・口座番号・銀行お届け印**が必要となります。

## お認印



指定用品料金 (税込み 2019/10~)

水泳帽/481円~ カードケース/103円 ヘルパー/691円 水着/男子2,310円~女子3,630円~ スクールバック/3,630円





## みんなに知ってほしい♪

『イトマンスイミングスクール』は  
水泳指導を通し、社会(世界)に貢献する人財の育成に努めております。



### おやこで たのしくプールデビュー!



かけがえのない時間  
たくさんの笑顔 たくさんの愛情

### お子さまの発育発達を促すベビースイミング

ベビークラスは生後6ヶ月の乳幼児から3歳までのお子様を対象とした親子で参加していただく教室です。水に慣れるのは恐怖心が芽生えない乳幼児期から始めるのが最高です。お子様の成長過程に合わせた6段階のカリキュラムにより授業を行ない、発育や発達に応じた運動を取り入れ、水に慣れ親しみながら能力を無理なく一つずつ伸ばしていきます。

水の特性を活かした様々な運動は発育発達を促し、普段の生活だけでは感じることでできない刺激が脳を活性化させます。動きを制限されない水中だからそのびのびと体を動かせ、体を使った遊びが知的発達も運動機能もバランス良く育てられていきます。

### 水泳を通して育児をサポートします

赤ちゃんの成長は脳の発達と密接な関係があり、生後1年間で最も脳の神経回路(情報伝達経路)が形成・発達をし、人間が生きていく上で基本となる神経回路が完成するのが3歳頃までと言われています。この重要な時期に欠かすことのできないものが、お母さん(周囲の大人)とのあたたかな触れ合いです。「親子の触れ合い」「遊びを中心としたプログラム」「イトマンのシステム」に、一番重要な会話やスキンシップを通してお母さんが「お子様に愛情を伝えること」をプラスし、健やかな成長のお手伝いをしていきます。愛情を感じることは“こころ”に大きく影響を与え、自然な自立から、将来の自立した大人への基礎を築いていきます。

## イトマンの水泳教室



### 授業の流れ

① プールサイド入場  
AM10:20→9:55~  
AM11→10:45~



いち、に、に、

② 陸上体操・シャワー

現在、コロナ感染  
予防のため一部変更  
しております。

③ 水中での授業



おうちからプクプク  
だせるかな?

④ お風呂・シャワー



また来週♪

⑤ 退場

本科の授業の  
流れはこの順になっ  
ております。クラスや  
イベントによって  
時間が多少前後します。

### PICK UP LESSON

### ♪ たのしいレッスンがいっぱい

プールの中でのいろいろな水遊びを組み合わせ  
て水に親しむとともに、水泳技術の基礎を遊びを通  
して習得していきます。  
ここでは、遊びの一部を紹介♪



足掛け飛びつき

前傾姿勢の飛び込みを覚  
えるレッスンです。腰を掛け  
た状態からお母さんに向  
かってジャンプ!  
両脇を持って引き寄せてあ  
げます。



フローティング

しっかり両脇を支えて水面  
にプカプカ。浮力を体感し、  
バランス感覚や脱力を覚え  
ます。また、この状態で足を  
上下に動かしてキックの練  
習もします。



一人でお散歩

フロアの上を歩く事で、  
水中でのバランス感覚を  
身につけます。フロアから  
フロアへまたいで渡る  
レッスンもあります。



手つなぎキック

アームヘルパーをつけ、  
手をつないでキックをし  
ます。声掛けに合わせ、  
自分で足を動かしなが  
ら進むことを覚えていき  
ます。



一人で潜水

水の中にプクプクと  
潜って遊びます。おもちゃ  
を使いながら徐々に潜れ  
るように促していきます。  
楽しそうに行なうお母さ  
んのお手本が必要不可  
欠です。



一人で前傾飛び込み

膝の屈伸運動を使い、遠く  
へジャンプ!  
水中に入る際の呼吸動作  
も合わせて上達してい  
きます。全身を使って、元気  
よく!水なれのポイントでもあ  
ります。





# 「水泳」を通じて子供たちの

## 可能性にたくす「夢」

1歳2ヶ月をおかえ、ハイハイや歩行に加えおしゃべりなど自分の意志を体や声を使って表現できるようになり、スイミングでもごきげんなどきが増え、本当に水を楽しんでいるなあと感じ取ることができるようになりました。

カニクラスお母様



久しぶりにママと参加。久しぶりを見る我が子のプールでの成長にビックリ!長い階段を自分で登り、プールサイドもウキウキして歩き、体操も1人でできるようになっていました。泣きっぱなしの入会時では考えられないこと。ヘルパーをつけて1人でプカ〜と浮かびキックしている姿にこちらが泣きそうです(笑)

アヒルクラスお母様



腰かけとびつきを立てて飛び込むようになった。たまたま足もとを見てなくてハラハラするけど、まさかこんなに成長するとは!あたたかくサポートしつつどんどん伸ばしてあげたいです! カメクラスお母様



シャワーも泣かずに浴びれるようになりました。まだまだ沢山泣くけど、授業中ボールが出てくると泣き止んで真っ先に手を出す姿は可愛い。

ラッコクラスお母様

スイミングをはじめて8ヶ月。今年の今ごろは風邪ばかりひいて小児科の常連だったけど、今年の冬は一度も体調を崩さず元気いっぱい。スイミングのおかげで体力が付きママも嬉しい!おそいうえばママも風邪をひかなくなりました。

マンボウクラスお母様

今までどうしてもプールサイドから飛び込むことができなかったけれど、今月初めてできたね。実はハムは今日必ずできると信じていました。おめでとう!!

トビウオクラスお父様



何回か先生に水中パスをしても良かった。親子ともに初めての経験。本人は必死でもがいて移動しているのを母はとても愛おしく思えました!イヤイヤ期のきざしも多く見られますが2人で一緒に目標にチャレンジしていこうね!!

アヒルクラスお母様



## 「水泳の技術とあわせて伝えたいものがたくさんある」

### まめ知識

#### 水温のこと

水は皮膚を刺激し、皮膚血管が収縮することで体の熱が奪われることを防ぐように反応します。繰り返しプールに入っていると、ある程度の寒冷刺激を受け皮膚血管が鍛えられ、温度差に対して速やかに反応するようになり、風邪への抵抗力が強まっていきます。

水温は30~31度、室温はプラス1~2度の環境で授業を実施しています。

#### 塩素のこと

プールでは細菌感染などを防ぐため、保健所の指導に従って規定の塩素濃度(0.4~1.0ppm)を保っています。ただし、塩素は肌荒れなどの原因にもなり得ますのでプールに入った後はシャワーを使って髪や肌に残った塩素をしっかりと洗い流しましょう。

#### 中耳炎のこと

プールの水が耳の中に入って中耳炎になったという話を聞いたことがあるかもしれませんがこれは正しい情報ではありません。中耳とは鼓膜の奥の部分ですが、水は鼓膜より奥に入ることができないのです。但し、鼓膜の外側の外耳道は耳垢がふやけることで炎症を起こす場合がありますので、プールに入る前は適切な掃除をしておきましょう。



### Q & A

**Q** 初めての授業、当日は何を持っていけばいいですか?

- A**
- 1.親&子水着
  - 2.親&子スイムキャップ(お子さまは指定帽子)
  - 3.アームヘルパー(1歳8ヶ月児から使用)
  - 4.タオル(親子ともに)
  - 5.スイムパンツ(トイレトレーニングが終わっていないお子さま)
  - 6.指定カードケース(受講証)をお持ち下さい。

\*ゴーグルは基本的に使用しませんが、持ってきていただいても構いません。  
 \*販売しているもの:子供用防水着・スイムキャップ・アームヘルパー・スイムパンツなど  
 \*レンタル品:子供・大人用スイムキャップ(大人用は有料)

**Q** 更衣室には何がありますか?

- A**
- ・ドライヤー
  - ・ティッシュ
  - ・着替え用マット
  - ・鏡(女性更衣室のみ)
  - ・ベビーサークル(女性更衣室のみ)
  - \*ロッカーは鍵付きロッカーもございます。

**Q** クラス変更&休校&退校届は電話でできますか?

**A** 基本的には書面でのフロントお手続きとなります。何かお困りのことがありましたら、一度フロントまでご相談のご連絡を下さい。

**Q** クラス変更をしたいのですが、いっぱいだとおられました。キャンセル待ちはできますか?

**A** クラスやスクールバスが空いていない場合はキャンセル待ちができます。空きができましたら、フロントよりご連絡いたします。



### 駐車場 (30台)

\*3時間まで200円/以後30分毎100円 ご利用の際は、駐車料金200円を係員お支払い下さい。\*回数券もございます。1枚200円券1枚綴り2,000円  
 \*満車の場合は、近隣有料駐車場をご利用下さい。  
 \*諸手続きのみの場合は、係員に伝えて下さい。料金はかかりません。  
 \*駐車場が混雑時には係員の指示に従って下さい。