

春休み短期水泳教室 申込書

申込日 2026 年 月 日

参加希望クラス こどもA こどもB

フリガナ
氏名 男・女 生年月日 西暦 年 月 日()才

連絡先 - - 未就園児 年少 年中 年長 小学()年生

住所

泳力チェック表 該当する項目に○をつけてください。

| これまでスイミングスクールに通った経験が | | ある | / | ない |
|----------------------|---------------------------------------|----|---|-----|
| 1 | トイレにひとりで行くことができる。 | | | |
| 2 | 水の中で5秒以上、目を開けることができる。 | | | 9 級 |
| 3 | プールに鼻を浸けて、鼻から息を吐くことができる。 | | | |
| 4 | 目を開けて5秒以上頭の前まで潜ることができる。 | | | 8 級 |
| 5 | アームヘルパー(腕うきわ)を外して2m以上泳ぐことができる。 | | | |
| 6 | 鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプが2回できる。 | | | |
| 7 | 鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプが5回できる。 | | | 7 級 |
| 8 | 力まずキレイな水平姿勢での蹴伸びが5秒間できる。 | | | |
| 9 | 力まずキレイな水平姿勢での背浮きが5秒間できる。 | | | |
| 10 | 鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプで5m進むことができる。 | | | 6 級 |
| 11 | 力まずキレイな水平姿勢での蹴伸びキックが5mできる。 | | | |
| 12 | 力まずキレイな水平姿勢での背浮きキックが5mできる。 | | | |
| 13 | 鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプが12.5mできる。 | | | 5 級 |
| 14 | 力まずキレイな水平姿勢での背浮きキックが12.5mできる。 | | | |
| 15 | 力まずキレイな水平姿勢でのビート板キックが12.5mできる。 | | | |
| 16 | 呼吸をしないクロールで4かき泳ぐことができる。 | | | |
| 17 | 3拍子(3かきにつき1回呼吸)クロールで12.5メートル泳ぐことができる。 | | | 4 級 |
| 18 | 背泳ぎで12.5メートル泳ぐことができる。 | | | |

お子様のことで何かお知らせしたいことがございましたらご記入ください。

参加費 8,250円(税込) ※3日間 受領日 / 扱者

※ セサミスポーツクラブ大船公式Instagramフォローの場合、500円割引となります