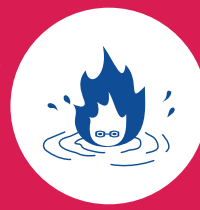


Jr.スイミングスクール スケジュール表



スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス 久宝寺24

タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00				休 館 日		幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 9:00~10:00	幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 9:00~10:00	
10:00						幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 10:00~11:00	幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 10:00~11:00	
11:00	親子ベビー 生後6カ月~4才未満 10:30~11:20	親子ベビー 生後6カ月~4才未満 10:30~11:20				親子ベビー 生後6カ月~4才未満 10:30~11:20	幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 11:00~12:00	幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 11:00~12:00
12:00								
13:00							幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 12:00~13:00	
14:00								親子ベビー 生後6カ月~4才未満 13:10~14:00
15:00							幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 14:30~15:30	
16:00	幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 15:30~16:30	幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 15:30~16:30	幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 15:30~16:30			幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 15:30~16:30	小中学生コース 小学1年生~中学3年生 6~S・R級 15:30~16:30	
17:00	幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30	幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30	幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30			幼児・小学生コース 4才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30	中学生コース 小学5年生~高校3年生 S6~R級 16:30~17:30	
18:00	小中学生コース 小学1年生~中学3年生 6~S・R級 17:30~18:30	小中学生コース 小学1年生~中学3年生 6~S・R級 17:30~18:30	小中学生コース 小学1年生~中学3年生 6~S・R級 17:30~18:30			小中学生コース 小学1年生~中学3年生 6~S・R級 17:30~18:30		
19:00			中学生コース 小学5年生~高校3年生 S6~R級 18:30~19:30		中学生コース 小学5年生~高校3年生 S6~R級 18:30~19:30			

※スケジュールは変更になる場合がございます。

コース概要

◆ 親子ベビー【生後6ヶ月~4才未満】

保護者様とお子様で水泳を通し、スキンシップの時間を過ごして頂くコースです。リズム体操・ベビーマッサージ・ベビーストレッチなどを陸上で行います。水中練習では陸上で体験できない様々な動作や運動を行い、お子様の心身の発達や水への順応性を自然に引き出していきます。お子様の自主性を尊重し、保護者様と一緒に水遊びを通して水に慣れ親しめるようにします。また、保護者様もお子様と一緒に身体を動かすことができます。(50分レッスン:体操)

◆ 幼児【3才~小学1年生/10B級~4級】

幼児期の心身の発達に合った様々な遊び要素を取り入れた練習により、基礎体力を身に付け、水泳を楽しむことを目標とするコースです。水慣れからクロール・背泳ぎの基礎の習得を目標として、練習するコースです。お子様の自主性・協調性・社会性を養うよう指導します。泳力に合わせてグループ分けをしており、無理のない段階的な指導をします。また、練習の中で進級を判断するため、のびのびと練習をすることが出来ます。(60分レッスン:体操・探暖含む)

◆ 幼児・小学生【4才~小学4年生/10B級~2級】

水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでを年齢に応じた泳ぎで、段階的に習得します。お子様の自主性・協調性・社会性を養い、身につけるとともに、泳ぐことの楽しさと水泳効果による心身の発達を促します。(60分レッスン:体操・探暖含む)

◆ 小中学生【小学1年生~中学3年生/6級~S・R級】

クロールから背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでを年齢に応じた泳ぎで、段階的に習得し個人メドレータイム級までを目指します。また、習得した4泳法の水泳技術を磨き上げることが目標になります。お子様の自主性・協調性・社会性を養い、身につけるとともに、泳ぐことの楽しさと、水泳による心身の発達を促します。(60分レッスン:体操・探暖含む)

◆ 中学生【小学5年生~高校3年生/S6~S1・R級】

運動習慣の継続・部活や受験につながる体力づくりはもちろん、キレイでより速く泳げるようにフォーム練習など競技要素を加え、自己記録の更新を目指して練習していくクラスです。(60分レッスン:体操・探暖含む)

月会費

コース	月会費	
	平日	土日
親子ベビー(月4回)	6,710円(税込) ※特別週間導入月 8,387円(税込)	
幼児(週1回)	8,470円(税込) ※特別週間導入月 10,587円(税込)	9,130円(税込) ※特別週間導入月 11,412円(税込)
幼児・小学生(週1回)		
小中学生(週1回)		
中学生(週1回)		

※特別週間導入月: 6月・12月(月5回)

※平日在籍の方が土日に振替の際は、165円(税込) / 1回 翌月請求となります。

ジュニアスイミングスクール 進級基準表

🔥 進級テストは2ヶ月に1度(奇数月)実施します。
カードケースをプールサイドまでお持ちください。

- 進級テストのポイント
- 距離のほかに、動作やフォームも評価して合否を決定します。
 - 水泳の上達合には年齢・体力などの個人差があります。合否の結果を他のお子様と比較せず、お子様のペースで楽しみながらのびのび練習しましょう。

級	ワッペンデザイン	キャップ色	進級項目	マスターメダル		
10級	10B かに	未就学児 ピンク	水中歩行	7級をクリア エンジョイ マスターメダル		
	10A		カニ歩き			
	10		顔洗い			
9級	9B かめ	小学生以上 黄色	フローティング		5級をクリア クロール マスターメダル	
	9A		顔つけ			
	9		顔つけ ※未就学児3秒、小学生以上5秒			
8級	8B たこ	小学生以上 黄色	立ち飛込み ※未就学児(フロア有)、小学生以上(フロアなし)			3級をクリア 背泳ぎ・平泳ぎ マスターメダル
	8A		潜り ※未就学児3秒(フロア有)、小学生以上5秒(フロアなし)			
	8		潜り連続(フロアなし)			
7級	7B わに	小学生以上 黄色	クラゲ浮き(ヘルパー付)			
	7A		板けのび(ヘルパー付)			
	7		けのび			
6級	6B ペンぎん	小学生以上 黄色	顔つけ板キック(ヘルパー付)	1級をクリア バタフライ・個人メドレー マスターメダル		
	6A		グライドキック(ヘルパー付)			
	6		ノーブルクロール(ヘルパー付)			
5級	5B いるか	小学生以上 黄色	クロール12.5M(ヘルパー付)		1級をクリア バタフライ・個人メドレー マスターメダル	
	5A		クロール25M(ヘルパー付)			
	5		クロール25M			
4級	4B らっこ	小学生以上 黄色	背泳ぎ気を付けキック25M(ヘルパー付)			1級をクリア バタフライ・個人メドレー マスターメダル
	4A		背泳ぎ25M(ヘルパー付)			
	4		背泳ぎ25M			
3級	3B	小学生以上 黄色	クロール・背泳ぎの泳力向上			
	3A		平泳ぎ息継ぎ板キック25M(ヘルパー付)			
	3		平泳ぎ25M			
2級	2B	小学生以上 黄色	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上	1級をクリア バタフライ・個人メドレー マスターメダル		
	2A		ノーブルバタフライ12.5M			
	2		バタフライ25M			
1級	1B	小学生以上 黄色	4泳法の泳力向上		1級をクリア バタフライ・個人メドレー マスターメダル	
	1A		個人メドレーのターン			
	1		個人メドレー100M			

●進級基準(タイムチャレンジ)

級	進級項目	S6級に進級されたお子様には、S級専用キャップをプレゼントします													
		6歳以下 男女	7歳 男女	8歳 男女	9歳 男女	10歳 男女	11歳 男女	12歳 男女	13歳 男子 女子		14歳 男子 女子		15歳以上 男子 女子		
S6級	クロール25Mタイム	32"5	30"5	29"0	27"5	26"5	25"5	24"0	22"0	22"5	20"0	21"0	18"0	20"0	
S5級	背泳ぎ25Mタイム	36"0	34"0	32"5	31"0	30"0	29"0	27"0	24"5	26"0	22"0	25"0	21"0	22"0	
S4級	平泳ぎ25Mタイム	39"5	37"5	36"0	34"5	33"5	32"5	30"0	27"5	28"5	25"0	27"0	23"0	25"0	
S3級	バタフライ25Mタイム	34"0	32"0	30"5	29"0	28"0	27"0	25"0	23"0	24"0	21"0	23"0	19"0	21"0	
S2級	個人メドレー100Mタイム	2'35"0	2'30"0	2'25"0	2'20"0	2'15"0	2'10"0	2'05"0	2'00"0	2'00"0	1'55"0	1'55"0	1'50"0	1'50"0	
S1級	R級 選択種目タイム	RⅢ級 RⅡ級 RⅠ級 ※R級のタイムは別紙をご覧ください。													

R級を突破されたお子様には、R級専用キャップをプレゼントします

