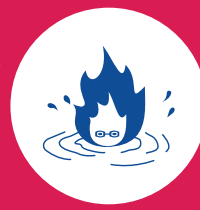


Jr.スイミングスクール スケジュール表



スポーツクラブ&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 9:30~10:30	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 10:30~11:30	幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 11:00~12:00
12:00						幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 11:30~12:30	
13:00							
14:00							親子ベビー 生後6カ月~4才未満 13:10~14:00
15:00			幼児コース 3才~小学1年生 10B~4級 14:30~15:30			幼児コース 3才~小学1年生 10B~4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	幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 15:30~16:30
17:00	幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30	幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30	幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30			幼児・小学生コース 5才~小学4年生 10B~2級 16:30~17:30	小中学生コース 小学1年生~中学3年生 6~S・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	中学生コース 小学5年生~高校3年生 S6~R級 17:30~18:30
19:00			中高生コース 小学5年生~高校3年生 S6~R級 18:30~19:30		中高生コース 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できます。(60分レッスン:体操・探暖含む)

◆ 幼児・小学生【5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を目標にします。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)

◆ 中高生【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)	6,380円(税込) ※特別週間導入月 7,975円(税込)	
幼児(週1回)	8,140円(税込) ※特別週間導入月 10,175円(税込)	8,800円(税込) ※特別週間導入月 11,000円(税込)
幼児・小学生(週1回)		
小中学生(週1回)		
中高生(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)後日請求となります。

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可否を決定します。
- 水泳の上達度合には年齢・体力などの個人差があります。可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		水中歩行	
	10A			カニ歩き	
	10			顔洗い	
9級	9B	 かめ	未就学児 ピンク 	フローティング	
	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)	
	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		クラゲ浮き(ヘルパー付)	 7級をクリア エンジョイ マスターメダル
	7A			板けのび(ヘルパー付)	
	7			けのび	
6級	6B	 ペンギン		顔つけ板キック(ヘルパー付)	
	6A			グライドキック(ヘルパー付)	
	6			ノーブレクロール(ヘルパー付)	
5級	5B	 いるか		クロール12.5M(ヘルパー付)	 5級をクリア クロール 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		背泳ぎ気を付けキック25M(ヘルパー付)	
	4A			背泳ぎ25M(ヘルパー付)	
	4			背泳ぎ25M	
3級	3B		水色 	クロール・背泳ぎの泳力向上	 3級をクリア 背泳ぎ・平泳ぎ マスターメダル
	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	 RENAISSANCE	オレンジ 	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上	
	2A			ノーブレバタフライ12.5M	
	2			バタフライ25M	
1級	1B		黒 	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)



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。

級	進級項目	8歳以下		9~10歳		11~12歳		13歳以上		S1級に到達 スタースイマー マスター 
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
S6級	クロール50Mタイム	1'10"0	1'10"0	59"0	59"0	54"0	55"0	41"5	44"5	
S5級	背泳ぎ50Mタイム	1'15"0	1'15"0	1'05"0	1'05"0	58"0	1'00"5	46"0	50"0	
S4級	平泳ぎ50Mタイム	1'20"0	1'20"0	1'07"5	1'09"0	1'01"5	1'04"0	58"0	1'02"0	
S3級	バタフライ50Mタイム	1'20"0	1'20"0	1'01"5	1'02"0	56"0	58"0	43"0	48"0	
S2級	個人メドレー100Mタイム	2'30"0	2'30"0	2'20"0	2'20"0	2'10"0	2'10"0	2'00"0	2'00"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。						

