

2024年4月～2024年7月スイミングカレンダー

2024年 4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 お休み	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 お休み	16	17	18	19	20	21 テスト
22 テスト	23 テスト	24 テスト	25 テスト	26 テスト	27 テスト	28 お休み
29 お休み	30 お休み					

6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 お休み	6 お休み	7	8	9
10	11	12	13	14	15 お休み	16
17	18	19	20	21	22	23 テスト
24 テスト	25 テスト	26 テスト	27 テスト	28 テスト	29 テスト	30 お休み

* 毎月5日、15日は休館日です。
 * 退会のお手続きは、退会希望月の25日までにフロントにて書面での手続き、またはWebでの手続きをお願い致します。(一部Webでの手続きができない場合がございます。)

※振替は、月に2回までとなります。
 振替は、当月中に消化してください。
 通常の練習からテスト週への振替は出来ません。

●カリキュラム時間表(月曜～金曜)

時間	クラス名	級
15:30～16:15	リトルベーシック	24～30
15:30～16:20	ベーシック①小学2年まで	17～23
16:25～17:15	ベーシック②	17～23
16:25～17:15	アドバンス①小学2年まで	9～16
17:20～18:10	アドバンス	16～9
17:20～18:20	マスター①	5～8
18:20～19:20	マスター②	特3～8

2024年 5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5 お休み
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 お休み	16	17	18	19
20	21	22	23 テスト	24 テスト	25 テスト	26 テスト
27 テスト	28 テスト	29 テスト	30 お休み	31 お休み		

7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 お休み	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 お休み	16	17	18	19	20	21
22	23 テスト	24 テスト	25 テスト	26 テスト	27 テスト	28 テスト
29 テスト	30 お休み	31 お休み				

* レッソンは年間各曜日45回となっております。
 レッソン回数が少ない月がございますが、すべての曜日を同じ回数で実施していますのでご安心ください。

※日程の変更がある場合がございます。
 変更の際はレッスン時にお伝えいたします。

●カリキュラム時間表(土曜・日曜)

時間	クラス名	級
16:25～17:15	ベーシック③	17～23
15:30～16:15	リトルベーシック③	24～30
12:50～13:35	リトルベーシック①	28～30
11:55～12:40	リトルベーシック②	24～27
10:55～11:45	ベーシック②	21～23
10:00～10:50	ベーシック①	17～20
(日曜日)8:00～8:50	アドバンス	9～16
9:05～9:55	アドバンス	9～16
8:00～9:00	マスター	8～特3

進級チェック表

級の設定		合格の目安
リトルハイパー 赤帽子 クラシッククラス	30級	1人で泣かずにレッスンに参加出来る 顔を水につけられる
	29級	1人で赤台の上を3m歩ける 水中で目を開けて5秒程度潜ることが出来る
	28級	頭まで潜ったまま10秒程度目を開けられる 5秒間背浮き出来る
	27級	クラゲ浮き10秒程度
	26級	だるま浮き10秒程度
	25級	ポビングジャンプ連続3回
	24級	ポビング5m程度
ベーシック 黄色帽子 クラス	23級	蹴伸び5m程度
	22級	ビート板下向きキック7m程度（息継ぎなし）
	21級	下向きキック10m程度（ビート板なし 息継ぎなし）
	20級	面かぶりクロール10m程度（息継ぎなし）
	19級	クロール12.5m（呼吸の左右は問わない）
	18級	背泳ぎキック12.5m（両手拳上）
	17級	背泳ぎ12.5m
アドバンス 青帽子 クラス	16級	クロール25m
	15級	背泳ぎ25m
	14級	平泳ぎキック12.5m（呼吸あり）
	13級	平泳ぎ12.5m
	12級	平泳ぎ25m
	11級	バタフライキック12.5m（呼吸あり）
	10級	バタフライ12.5m
	9級	バタフライ25m
マスター 白帽子 クラス	8級	クロール25mタイム測定
	7級	背泳ぎ25mタイム測定
	6級	平泳ぎ25mタイム測定
	5級	バタフライ25mタイム測定
	4級	クロール50mタイム測定
	3級	背泳ぎ50mタイム測定
	2級	平泳ぎ50mタイム測定
	1級	バタフライ50mタイム測定
	特1級	個人メドレー100mタイム測定
	特2級	個人メドレー200mタイム測定
	特3級	個人メドレー200mタイム測定（自己記録の更新）