

# 2024年8月～2024年11月スイミングカレンダー

## 8月

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

## 9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						

## 10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	24	25 テスト	26 テスト	27 テスト
28 テスト	29 テスト	30 テスト	31 テスト			

## 11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	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 テスト	

●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

\*レッスンは年間各曜日45回となっております。  
レッス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おりますのでご安心ください。

※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(土曜日・日曜日)

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

# 進級チェック表

級の設定		合格の目安
リトルベア 赤帽子 シッククラス	30級	水に顔をつけられる
	29級	水に顔をつけ口から息を吐ける
	28級	頭まで潜れる 5秒間背浮きができる
	27級	5秒程度潜ることができる クラゲ浮き5秒程度
	26級	水中で目を開け5秒程度潜ることができる だるま浮き5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
ベア 黄色帽子 シッククラス	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）