

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
				D10			F10	
10:30 ~ 11:15				ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		10:30 ~ 11:15	ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス	
		B12					F13	
12:15 ~ 13:00		ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス				13:30 ~ 14:30	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター	
			C14	D14			F14	
14:30 ~ 15:30			リトルスイマー ジュニアスイマー1	リトルスイマー ジュニアスイマー2		14:30 ~ 15:30	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター	
		B15	C15	D15	E15		F15	
15:30 ~ 16:30	施設 休館日	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	15:30 ~ 16:30	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター	スクール 休講日
		B16	C16	D15	E15		F16	
16:30 ~ 17:30		リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター	リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムスイマー	16:30 ~ 17:30	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
		B17	C17	D17	E17			
17:30 ~ 18:30		ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	17:30 ~ 18:30		
		B18			E18			
18:30 ~ 19:30		ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ (2018年1月開講)			ジュニアスイマー2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ (2018年1月開講)	18:30 ~ 19:30		

カニ	水慣れ	かに						
ラッコ	背浮き	バブリング						
ワニ	顔つけ	わに						
ペンギン	もぐり	水中散歩10M						
イルカ	ドックスタイル	10M ポビング						
シャチ	ふし	浮き 水中開眼						
ジュニアスイマー1 ※泳ぎの基礎練習			※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします			アヒルクラス		
15	板キック	12.5M						
14	グライドキック	7M						
13	背面キック	12.5M						
12	ノープレクロール	7M						
ジュニアスイマー2 ※4種目習得練習			※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします			ラッコクラス		
11	クロール	25M						
10	背泳ぎ	25M						
9	平泳ぎキック	12.5M						
8	平泳ぎ	25M						
7	バタフライ	12.5M						
スイムマスター ※タイムアップ			※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします					
6	25Mタイム1種目クリアー							
5	25Mタイム1種目クリアー							
4	100M個人メドレー完泳							
3	50Mタイム1種目クリアー							
2	50Mタイム1種目クリアー							
ゴールドスイマー								
1	200M個人メドレー完泳							
スターズ級 タイムアップ								
S	ジェクサー新記録に挑戦		好きな種目を選択しタイムを測定。ジェクサー全店での新記録樹立を目指します					

※タイム制限 年齢別合格基準表をご確認ください

赤ちゃんは、生まれる前からママのお腹の中で泳いでました。お水の楽しさを親子で楽しみましょう。お子様には、水の楽しさや丈夫な身体を、保護者の方にはストレス解消そして運動不足解消になります。

ジェクサーでは親子のスキンシップを大切にしています。



6ヶ月~2歳位までのお子様と保護者、又は入会して間もない方を対象に親子のスキンシップを図りながらレッスンを行っていきます

2歳位~2歳11ヶ月までのお子様と保護者を対象に、お子様の水難事故防止・水なれを中心にレッスンを行っていきます。 ※アームヘルパーを使うことができます



Go Challenge! Be Smile!