■リトルスイマー ※未就学児クラス

級	チャレンジ項目
ペンギン	笑顔でプールに来れる 水浴び
カニ	入退水 カニ移動
イルカ	水中歩行 バブリング 顔つけ
ワニ	フィックスバタバタ ワニ ドッグスタイル
シャチ	板バランス 面付け板バランス
ラッコ	潜り 立飛び込み 背浮き

水に慣れることを中心に行います。サーキットを主体に水の中で種々の動きを覚え、楽しみながら無理なく水に親しんでいきます。水の中で、浮かんだり、潜ったり、進んだり自由に動くことが出来ることが目標です。

■ジュニアスイマー

■ジュニアスイマー1 ※泳ぎの基礎練習

級	チャレンジ項目
18	板飛びみ ふし浮き ドッグスタイル 壁ポビング
17	水中スタート 板バタバタ けのび
16	壁ポビング けのびキック 板キック
15	ポビング 背面スタート 背面キック
14	ポビング 面付け板キック けのびキック 面付けクロール

泳ぎの基礎練習をするクラスです。上達するために重要な姿勢やキックを中心に練習を行っていきます。推進力のあるキックを身につけることが目標です。

■ジュニアスイマー2 ※4種目習得練習

級	チャレンジ項目
13	クロール 12.5M
12	クロール 25M
11	背泳ぎキック 25M
10	背泳ぎ 25M
9	平泳ぎキック 25M
8	平泳ぎ 25M
7	バタフライキック 25M
6	バタフライ 25M

ジュニアスイマー1 で習得した姿勢やキックなど泳ぎの基礎を大切にしながら手の動きや呼吸をつけて4泳法を習得するクラスです。きれいな泳ぎを身につけることが目標です。

■安全水泳項目

級	安全項目	
リトル級	ドッグスタイル	腰にヘルパーを付けて犬かきで進みます。足が届かない水深でも顔を水面上に出し、呼吸確保をしながら安全な場所にたどり着くために習得します。
18級~14級	ポビング	水中で連続ジャンプをして進むことで、足が届かない水深でも呼吸確保しながら安全な場所にたどり着くために習得します。
13級~10級	回転泳ぎ	うつぶせ姿勢でバタ足し、あおむけ姿勢に回転することで呼吸を確保します。ポビングができない深い水深でも呼吸確保しながら安全な場所にたどり着くために習得します。
9級~6級	水中開眼クロール	ゴーグル無しで、水中で目を開けてクロールを泳ぎます。「ゴーグルがはずれた」「ゴーグルに水が入った」といった不測の事態でも慌てず安全の確保をするために習得します。