

時間	月	火	水	木	金	時間	土	時間	日
10:00~10:45	スクール 休講日	ベビー スイミング		ベビー スイミング	スクール 休講日	9:00~10:00	F9 リトル ~ JS級	9:00~10:00	G9 リトル ~ JS級
						10:00~11:00	F10 リトル ~ JS級	10:00~11:00	G10 リトル ~ JS級
						11:30~12:15	F11 ベビー スイミング	11:00~12:00	G11 リトル ~ JS級
15:30~16:30		B15 リトル ~ 14級	C15 リトル ~ 14級	D15 リトル ~ 14級		F14 リトル ~ JS級	14:00~15:00	G14 ベビー スイミング	
16:30~17:30		B16 18級 ~ 6級	C16 18級 ~ 6級	D16 18級 ~ 6級		F15 リトル ~ JS級	15:00~16:00		
17:30~18:30		B17 18級 ~ JS級	C17 18級 ~ JS級	D17 18級 ~ JS級		F17 リトル ~ JS級	16:00~17:00		

ジュニアスイミング・泳力基準	内容	ベビースイミング 内容解説
リトルスイマー ※未就学児クラス		
ペンギン 笑顔でプールに来られる 水浴び	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様々な動きを覚え、 楽しみながら無理なく水に親しんでいきます	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。
カニ 入退水 カニ移動		
イルカ 水中歩行 バブリング 顔付け		
ワニ フィックスバタバタ ワニ移動 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 もぐり 立ち飛び込み 背浮き		
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
18 ふし浮き 板飛び込み ドッグスタイル	泳ぎの基礎練習をするクラスです。 泳ぎの上達のために重要な姿勢やキックを中心に行っていきます	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
17 けのび 板バタバタ		
16 板キック 12.5M		
15 背面キック 15M		
14 息なしクロール 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
13・12 クロール12.5M・25M	ジュニアスイマー1で習得した姿勢やキック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	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
11・10 背泳ぎキック25M・背泳ぎ25M		
9・8 平泳ぎキック25M・平泳ぎ25M		
7・6 バタフライキック25M・バタフライ25M		
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	  
5 クロール50M	正しいフォームで効率よくスピードアップしていくクラスです	
4 背泳ぎ50M		
3 平泳ぎ50M		
2 バタフライ25M		
1 個人メドレー100M		
ゴールドスイマー	100m個人メドレーを正しいフォームで効率よくスピードアップしていくクラスです	
J1~J3 個人メドレー100M		
ジェクサースターズ級	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	
JS ジェクサー新記録に挑戦		

Go Challenge! Be Smile!