

★ジュニアスイミングスクール★

時間	火	水	木	時間	土	時間	日
				F9 9:00 ～ 10:00	リトル ～ JS級	G9 9:00 ～ 10:00	リトル ～ JS級
				F10 10:00 ～ 11:00	リトル ～ JS級	G10 10:00 ～ 11:00	リトル ～ JS級
						G11 11:00 ～ 12:00	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 14:00 ～ 15:00	リトル ～ JS級		
16:30 ～ 17:30	B16 18級 ～ 6級	C16 18級 ～ 6級	D16 18級 ～ 6級	F15 15:00 ～ 16:00	リトル ～ JS級		
17:30 ～ 18:30	B17 18級 ～ JS級	C17 18級 ～ JS級	D17 18級 ～ JS級	F17 16:00 ～ 17:00	リトル ～ JS級		

対象泳力級	対象年齢	クラス名称	練習内容
リトル 18級～14級	3歳～未就学 全対象	リトルスイマー ジュニアスイマー-1	水遊びクラス 泳ぎの基礎クラス
13級～6級	全対象	ジュニアスイマー-2	4泳法習得クラス
5級～1級	全対象	スイルマスター	専門スキルクラス
J1級～J3級	全対象	ゴールドスイマー	タイムアップクラス
JS級	全対象	ジェクススターズ	タイムアップクラス自分の記録にチャレンジ

どのようにクラスを選ぶの？

- 3歳～未就学児のお子様で初めてプールに通う方
「リトル」と記載されているクラスを選択ください！
- 3歳～未就学児のお子様で水慣れが完璧な方
18級以上のスタートとなりますので、18級と書いてある
クラスを選択ください！
- 小学生で水慣れからスタートする方
全クラス対象となりますので、お好きなクラスを選択ください！
- 小学生でバタ足など基礎から練習する方
全クラス対象となりますので、お好きなクラスを選択ください！
- 小学生で水慣れやバタ足ができ、4泳法から練習
する方
全クラス対象となりますので、お好きなクラスを選択ください！
- 4泳法が泳げる方でタイムを早くしたい方
5級以上のクラスを選択ください！



★チアダンススクール★

木曜日	土曜日
15:40～16:40 対象 4歳～未就学児	13:40～14:40 対象 4歳～未就学児
16:50～17:50 対象 小学1年生～2年生 (初めてクラス)	15:50～17:50 対象 小学1年生～2年生 (初めてクラス)
18:00～19:00 対象 小学生 (高学年orダンス 経験者)	16:00～17:00 対象 小学生 (高学年orダンス 経験者)

どのように
クラスを選ぶの？



●4歳～未就学児クラス

4歳以上未就学児のお子さまが初めてチアダンスをスタートするクラスです

●小学1年生～小学2年生クラス

小学生のお子様で初めてチアダンスをスタートするクラスです

●小学生クラス

チアダンスを始めて技やダンスが上達し大会を目標にしていけるクラスです

★体育スクール★

月曜日	土曜日
15:40～16:40 対象 3歳～年中	9:10～10:10 対象 3歳～年中
16:50～17:50 対象 年長～1年生	10:20～11:20 対象 年長～1年生
18:00～19:00 対象 小学2年生 以上	11:30～12:30 対象 小学2年生 以上

どのようにクラスを選ぶの？



●3歳～年中クラス

メイン運動は、マット・とび箱・鉄棒を練習していきます

●年長～1年生クラス

メイン運動は、マット・とび箱・鉄棒を練習していきます

●2年生以上クラス

メイン運動以外にもバク転やハンドスプリングなどテクニックにも
挑戦していきます！！

★ベビー・親子スイミング★

火曜日	水曜日	土曜日	日曜日
10:00～11:15 ベビースイム 対象 満6カ月～3歳	10:00～11:15 ベビースイム 対象 満6カ月～3歳	11:30～12:15 ベビースイム 対象 満6カ月～3歳	12:30～13:15 ベビースイム 対象 満6カ月～3歳

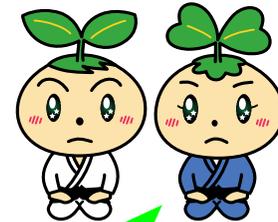


水の中で親子一緒に、浮いたり、遊んだり、潜ったり、1人1人に合わせて進めていきます。
音楽に合わせて歌ったり、身体を動かしたり、楽しいレッスンです。



★柔道スクール★

日曜日
9:10～10:10 対象 未就学児
10:20～11:20 対象 小学生



どのようにクラスを選ぶの？

●未就学児クラス

●小学生クラス

柔道の動きを取り入れ、基礎体力の向上をメインに
挨拶や返事などもしっかり身につけ、
楽しく元気いっぱい体を動かすクラスです！
年齢で参加の時間帯が変わります！