

時間	月	火	水	木	金	時間	土	時間	日	
									G08	
								8:00 ~ 9:00	リトルスイマー ジュニアスイマー-1	
									G09	
								9:00 ~ 9:45	ベビースイミング 4Times ラッコクラス アヒルクラス	
									G10	
10:30 ~ 11:15		B10 ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		D10 ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス				9:50 ~ 10:35	ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス	
									G11	
								11:30 ~ 12:30	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	
									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 ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
12:30 ~ 13:30	施設 休館日							12:30 ~ 13:30	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	
			C14	D14					F13	
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-1				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 ゴールドスイマー ジェクサースターズ
			B15	C15	D15	E15				F14
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	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			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 ゴールドスイマー ジェクサースターズ
			B16	C16	D16	E16				F15
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 ゴールドスイマー	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 ゴールドスイマー	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 ゴールドスイマー	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 ゴールドスイマー			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 ゴールドスイマー ジェクサースターズ
			B17	C17	D17	E17				F16
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			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 ゴールドスイマー ジェクサースターズ
			B18			E18				F17
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			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	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	
		リトルスイマー ※水慣れ	※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします			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。 <b>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。</b>				
ペンギン	笑顔でプールに来れる 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							
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	フィックスパタパタ 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 立ち飛び込み 背浮き									
		ジュニアスイマー-1 ※泳ぎの基礎練習	※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします			ベビースイミング_アヒルクラス				
18	板飛び込み ふし厚き ポビング 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やっていきます			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	水中スタート けのび 板パタパタ									
16	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									
		ジュニアスイマー-2 ※4種目習得練習	※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします			ベビースイミング_ラッコクラス				
13	クロール12.5M		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				
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									
		スイムマスター ※タイムアップ	※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします			ゴールドスイマー				
5	クロール50M 1分20秒		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 個人メドレー100M 2分20秒				
4	背泳ぎ50M 1分30秒					J2 個人メドレー100M 2分10秒				
3	平泳ぎ50M 1分30秒					J3 個人メドレー100M 2分00秒				
2	バタフライ25M 35秒					ジェクサースターズ級 タイムアップ				
1	個人メドレー100M 2分30秒					JS ジェクサー新記録に挑戦				
						100m個人メドレーをより速くきれいに泳ぐことが目標です				
						指定種目のタイムを測定、ジェクサー全店での新記録樹立を目指します				

