ジェクサー・フィットネス＆スパ新川崎・キッズスクールスケジュール表

2025/4/1～

時間	月	火	水	木	金	時間	土		日
									G08
								8:00～9:00	リトルスイマー ジュニアスイマー1
							F9		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	9:00～10:00	リトルスイマー ジュニアスイマー1
		B10		D10			F10		G10
10:30～11:15		ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		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	9:50～10:35	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
							F11		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	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 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ
							F13		
12:30～13:30						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	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	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	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		

2025年4月より水曜日、木曜日
16:30クラスにリトル級を増設します
皆様のご入会お待ちしております！

施設
休館日

リトルスイマー　※水慣れ

※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします

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　立ち飛び込み　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。

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

18	板飛び込み　ふし浮き　ポビング　ドッグスタイル
17	水中スタート　けのび　板バタバタ
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

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

ベビースイミング＿アヒルクラス

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

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

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

ベビースイミング＿ラッコクラス

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ございます

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　1分20秒
4	背泳ぎ50M　1分30秒
3	平泳ぎ50M　1分30秒
2	バタフライ25M　35秒
1	個人メドレー100M　2分30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

ゴールドスイマー	
J1	個人メドレー100M　2分20秒
J2	個人メドレー100M　2分10秒
J3	個人メドレー100M　2分0
ジェクサースターズ級　タイムアップ	
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

ジェクサー全店での新記録樹立を目指します

Go Challenge! Be Smile!