

スイミングスクールクラス変更案内

- ① お子様の泳力に合わせたレベルの確認（泳力基準表・タイムスケジュール）
- ② WEB サービスより変更希望の時間・級を予約

※毎月 22 日 12 : 00 ~ 翌月 15 日 21:00 まで公開（例：9 月 22 日 ~ 10 月 15 日まで）

※毎月 22 日 12 : 00 ~ 月末まで … 翌々月から

※毎月 1 日 ~ 15 日 21:00 まで … 翌月から

_____ここまでで予約完了(手続き完了ではありません)_____

- ③ ご予約後、フロントにお越し頂き、クラス変更手続き（毎月 15 日締め日）

変更は毎月 22 日 12 : 00 ~ 月末まで … 翌々月から

変更は毎月 1 日 ~ 15 日 21:00 まで … 翌月から

_____ここまでで変更手続き完了_____

手続きの流れについてはじめにお読みください

① お子様の泳力に合わせたレベルの確認（泳力基準表・タイムスケジュール）

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷 泳力基準表

区分	進級	ワッペン	進級項目	距離・秒・回数	アームフィックス・ヘルパー	安全水泳項目	飛び級可		
リトルスイマー	リトル	ペンギン	笑顔でプールに来れる 水浴び		アームフィックス	ドッグスタイル			
		カニ	入退水						
			カニ移動	5M					
		イルカ	水中歩行						
			バブリング	連続5回					
		顔つけ		2個ヘルパー					
		ワニ	フィックスバタバタ				5秒		
			ワニ移動						
		シャチ	ドッグスタイル				5M		
			板バランス	5秒					
ジュニアスイマーⅠ	18	18	面付け板バランス	5秒	2個ヘルパー	板付飛込み ポビング			
			潜り						
			立飛込み						
			背浮き	5秒					
	17	17	板飛込み		2個ヘルパー				
			ふし浮き	5秒					
			ドッグスタイル	5M				飛び級可	
			壁ポビング	5回					
	16	16	水中スタート		2個ヘルパー				
			板バタバタ	5秒					
けのび			5秒						
壁ポビング			5M						
15	15	けのびキック	5M						
		板キック	12.5M						
		ポビング	7M						
		背面スタート							
14	14	背面キック	12.5M						
		ポビング	12.5M						
		面付け板キック	12.5M						
		けのびキック	7M						
		面付けクロール	7M						
		クロール	12.5M		回転泳ぎ				
		クロール	25M				飛び級可		
		背泳ぎキック	25M						
背泳ぎ	25M		飛び級可						
ジュニアスイマーⅡ	9	9	平泳ぎキック	25M		水中開眼 クロール			
			平泳ぎ	25M				飛び級可	
			バタフライキック	12.5M					
			バタフライ	25M				飛び級可	
	5	5	クロール	50M(基準タイム有)		補助付飛込み			
			背泳ぎ	50M(基準タイム有)					
			平泳ぎ	50M(基準タイム有)					
			バタフライ	25M(基準タイム有)					
1	1	個人メドレー	100M(タイム測定)		顔上げ平泳ぎ 水中前回り				
		個人メドレー	100M(タイム測定)				飛び級可		
		個人メドレー	100M(タイム測定)				飛び級可		
		個人メドレー	100M(タイム測定)				飛び級可		
スイマースター	J1	J1	自己記録・ジェクサー記録 にチャレンジ						
スイマーJ	JS	JS							

ジュニアスイミングタイムスケジュール表(2025.10～)

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
						8:30 ～ 9:30	リトル ～ JS級	リトル ～ JS級
						9:30 ～ 10:30	リトル ～ JS級	リトル ～ JS級
						10:30 ～ 11:30	リトル ～ JS級	リトル ～ JS級
14:00 ～ 15:00	リトル ～ 14級	リトル ～ 14級	リトル ～ 14級	リトル ～ 14級	リトル ～ 14級	14:00 ～ 15:00	リトル ～ JS級	リトル ～ 6級
15:00 ～ 16:00	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	15:00 ～ 16:00	リトル ～ JS級	リトル ～ JS級
16:00 ～ 17:00	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	リトル ～ 6級	16:00 ～ 17:00	リトル ～ JS級	リトル ～ JS級
17:00 ～ 18:00	18級 ～ JS級	15級 ～ JS級	18級 ～ JS級	15級 ～ JS級	15級 ～ JS級	17:00 ～ 18:00	リトル ～ JS級	
18:00 ～ 19:00	リトル～ 17級 5級～ JS級	5級 ～ JS級	5級 ～ JS級	5級 ～ JS級	5級 ～ JS級	18:00 ～ 19:00		
対象泳力級	対象年齢	クラス名称			練習内容			
リトル級	3歳～未就学	リトルスイマー			水遊びクラス			
18級～14級	全対象	ジュニアスイマー1			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	スイママスター			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	ジェクサースターズ			タイムアップクラス自分の記録にチャレンジ			

② WEB サービスより入会希望の時間・級を予約※毎月 22 日 12 : 00 公開

- ① ジェクサーWEB サービスのアカウントページを開く
※ジェクサー四谷店 HP の右上にあります。

ログイン・パスワードを入力

- ② メニューから【キッズイベント】を選択

- ③ 【キッズイベント予約】を選択

- ④ 同意後に講座コード未入力のまま【次へ】を選択

- ⑤ 店舗を【ジェクサー四谷】に設定

下記に表示されるクラスが現在の空きクラスになります。

希望クラスの時間/対象級を確認し選択。

※定員(空き/定員)で空きが 0 の場合や

少ない場合は枠の色が変わります

また、空きクラスがない場合は掲載がございません

- ⑥ 内容をご確認の上【申し込む】を選択

※イベント内容備考は必ずご確認ください

- ⑦ 最終確認後【確定する】を選択

※確認メール希望送付先は

必ず確認できるアドレスに設定してください

- ⑧ 確認メール希望送付先から確認メールを確認。

※お手続きの持ち物や注意点などが記載されております。
必ずご確認ください。

③ ご予約後、フロントにお越し頂き、クラス変更手続き（毎月 15 日締め日）

ご予約完了後、フロントにてクラス変更の手続きをお願いします。

お手続きの際にクラス確認のため、予約完了後に配信されているメールをご提示ください。

また、お手続きはクラブの期日に合わせて対応させていただきますので、期日内に申し込みをお願い致します。

変更手続き期日

※毎月 22 日 12 : 00 ~ 月末まで … 翌々月から

※毎月 1 日 ~ 15 日 21:00 まで … 翌月から

スタッフ対応時間

平日 10 : 00 ~ 21 : 00、土日祝 10 : 00 ~ 19 : 00

毎月、毎週月曜休館日 13 : 30 ~ 19 : 30

電話対応時間

TEL:03-3355-2416

平日 12 : 00 ~ 19 : 30、土曜 10 : 00 ~ 18 : 30、日曜 10 : 00 ~ 17 : 30

毎月、毎週月曜休館日 13 : 30 ~ 19 : 30