

# 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  
(9月公開例 : 9月 22 日 ~ 10月 15 日まで)

\_\_\_\_\_ここまでに予約完了(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  
(9月公開変更例 : 1 1月開始)

変更は毎月 1 日 ~ 15 日 21:00 まで … 翌月から  
(9月公開変更例 : 1 1月開始)

\_\_\_\_\_ここまでに変更手続き完了\_\_\_\_\_

# 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 顔つけ	連続5回					
		ワニ	フィックスバタバタ ワニ移動	5秒					
		シャチ	ドッグスタイル	5M	2個ヘルパー				
			板バランス	5秒					
			面付け板バランス	5秒					
		ラッコ	潜り 立飛込み						
		ジュニアスイマーI	18	18	板飛込み			2個ヘルパー	板付飛込み ポビング
ふし浮き	5秒								
ドッグスタイル	5M								
壁ポビング	5回								
17	17		水中スタート		2個ヘルパー		飛び級可		
			板バタバタ	5秒					
			けのび	5秒					
16	16		壁ポビング	5M	2個ヘルパー				
			けのびキック	5M					
			板キック	12.5M					
15	15		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					
ジュニアスイマーII				面付けクロール	7M		回転泳ぎ		
				13	13			クロール	
		12		12	クロール			25M	
		11		11	背泳ぎキック			25M	
		10		10	背泳ぎ			25M	
		9		9	平泳ぎキック			25M	
		8		8	平泳ぎ			25M	
		7		7	バタフライキック			12.5M	
		6		6	バタフライ			25M	
		5		5	クロール			50M(基準タイム有)	
スイムマスター			4	4	背泳ぎ	50M(基準タイム有)			
			3	3	平泳ぎ	50M(基準タイム有)			
			2	2	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)			
スイムアップ			J1	J1	個人メドレー	100M(タイム測定)	飛び級可		
			J2	J2	個人メドレー	100M(タイム測定)	飛び級可		
			J3	J3	個人メドレー	100M(タイム測定)	飛び級可		
スクーパー	JS		自己記録・ジェクサー記録 にチャレンジ			水中前回り			

ジュニアスイミングタイムスケジュール表 (2026年6月～)

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
						8:30	リトル	リトル
						9:30	JS級	JS級
						9:30	リトル	リトル
						10:30	JS級	JS級
						10:30	リトル	リトル
						11:30	JS級	JS級
						14:00	リトル	リトル
14:30	リトル	リトル	リトル		リトル	15:00	JS級	6級
15:30	14級	14級	14級		14級	15:00	リトル	リトル
15:30	リトル	リトル	リトル	リトル	リトル	16:00	JS級	JS級
16:30	6級	6級	6級	6級	6級	16:00	リトル	リトル
16:30	リトル	リトル	リトル	リトル	リトル	17:00	JS級	JS級
17:30	6級	6級	6級	6級	6級	17:00	リトル	
17:30	18級	15級	18級	15級	15級	18:00	JS級	
18:30	リトル~17級	5級	5級	5級	5級			
19:30	5級~JS級	JS級	JS級	JS級	JS級			

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
18~14級	全対象	ジュニアスイマー1	泳ぎの基礎クラス
13~06級	全対象	ジュニアスイマー2	4泳法習得クラス
05~01級	全対象	スイムマスター	専門スキルクラス
J1~J3級	全対象	ゴールドスイマー	タイムアップクラス

## 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