

2023年度

スイミングカレンダー

※休・／は、休館日またはスクールお休みとなります。

テスト日

4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 休	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 休	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 休	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 休	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 休	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 休	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 休	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 休	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

* 毎月5日、15日は休館日です。

* 退会のお手続きは、退会希望月の25日までにフロントにて書面での手続き、またはWebでのお手続きをお願い致します。(一部Webでのお手続きができない場合がございます。)

※通常の振替は、月に2回までとなります。
振替は、当月中に消化してください。

●カリキュラム時間表(月曜～金曜)

時間	クラス名	級
15:30～16:15	リトルベーシック	24～30
15:30～16:20	ベーシック①小学2年まで	17～23
16:25～17:15	ベーシック②	17～23
16:25～17:15	アドバンス①小学2年まで	9～16
17:20～18:10	アドバンス	16～9
17:20～18:20	マスター①	5～8
18:20～19:20	マスター②	特3～8

●カリキュラム時間表(土曜・日曜)

時間	クラス名	級
(日曜)16:25～17:15	ベーシック③	17～23
(日曜)15:30～16:15	リトルベーシック③	24～30
12:50～13:35	リトルベーシック①	28～30
11:55～12:40	リトルベーシック②	24～27
10:55～11:45	ベーシック②	21～23
10:00～10:50	ベーシック①	17～20
9:05～9:55	アドバンス	9～16
8:00～9:00	マスター	8～特3

スポーツクラブA-1 03-3481-5866

進級チェック表

30	1人で泣かずにレッスンに参加できる 顔を水につけられる
29	1人で赤台(1段)の上を3M歩ける 水中で目を開けて5秒潜ることができる
28	頭まで潜ったまま10秒以上目を開けられる 5秒間背浮きができる
27	クラゲ浮き10秒
26	だるま浮き10秒
25	ポビングジャンプ連続3回
24	ポビング5M
23	けのび5M
22	板キック7M(息継ぎ無し)
21	ノープレバタ足10M(ビート板無し) ※ノープレは息継ぎ無しのことです。
20	ノープレクロール12.5M
19	クロール12.5M
18	背泳ぎキック12.5M
17	背泳ぎ12.5M
16	クロール25M
15	背泳ぎ25M
14	平泳ぎキック12.5M
13	平泳ぎ12.5M
12	平泳ぎ25M
11	バタフライキック12.5M
10	バタフライ12.5M
9	バタフライ25M
8	クロール25Mタイム
7	背泳ぎ25Mタイム
6	平泳ぎ25Mタイム
5	バタフライ25Mタイム
4	クロール50Mタイム
3	背泳ぎ50Mタイム
2	平泳ぎ50Mタイム
1	バタフライ50Mタイム
特1級	個人メドレー100Mタイム
特2級	個人メドレー200Mタイム
特3級	個人メドレー200Mタイム 自己記録更新

※休館日の振替はできません。

* 祝日の場合も、同じ時間帯でのレッスンとなります。

※曜日変更をご希望場合は、**25日まで**にフロントにて書面での手続き、または**Web**にてお手続きをお願い致します。

(翌月分)

※退会の手続きは**25日まで**にフロントにて書面での手続き、もしくは**Web**でのお手続きをお願い致します。

(拘束期間中は、Web諸届はできません。)

例: 4月25日までにお手続きの場合 → 4月末退会