

# 有料レッスンクラス表

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
12:00	12:00~13:00 初級2		12:00~13:00 プライベートスイム	12:00~13:00 初心	
14:00	14:45~15:45 初級1	14:45~15:45 中級2	14:00~15:00 初心		13:00~14:30 プライベートスイム
16:00	16:00~17:00 中級2			15:15~16:15 中級1	
18:00					
20:00		21:20~21:50 プライベートスイム	20:15~21:15 中級2		

# クラス別 進級基準表

クラス	レッスン内容	目標
初心	■ 初心者の方対象、水慣れや息継ぎ、浮き方など基礎から学べます。	○ 3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)の中の1泳法25M完泳できる。 ■ 壁を蹴って斜め浮上スタートができる。 ■ 呼吸動作が慌てずできる。 ■ 途中で立ち止まらない。
初級1	■ 初心で習得した泳ぎにもう1種目が泳げるようになる為のクラス。	○ 3泳法の中の(初心で習得した泳法を除く)1泳法25M完泳できる。 ■ 壁を蹴って斜め浮上スタートができる。 ■ 姿勢が安定している。 ■ 途中で立ち止まらない。 ■ 呼吸動作が慌てずできる。
初級2	■ クロール・背泳ぎ・平泳ぎを泳ぎ切る為の練習をするクラス。	○ 3泳法(クロール・背・平)25M完泳できる。 ■ 壁を蹴って斜め浮上スタートができる。 ■ 姿勢が安定している。 ■ 途中で立ち止まらない。 ■ 呼吸動作が慌てずできる。
中級1	■ 50mが泳げる為の技術・体力を作る練習をするクラス。 ■ バタフライの基礎。	○ 3泳法(クロール・背・平)25M完泳できる。 ○ 3泳法中の1泳法50M完泳できる。 ■ 姿勢が安定している。 ■ 呼吸動作に余裕がある。 ■ 泳ぎのリズム・テンポがよい。 ■ 25m×4本クロール ■ 適度なスピードがあり、軸ができています。 インターバル70秒クリア
中級2	■ 本格的なバタフライの練習が入り、4泳法全て泳ぐクラス。	○ 4泳法(クロ・背・平・バタ)25M完泳できる。 ○ 4泳法中の2泳法50M完泳できる。 ■ 姿勢が安定している。 ■ 呼吸動作に余裕がある。 ■ 泳ぎのリズム・テンポがよい。 ■ ターン動作ができる。 ■ 適度なスピードがあり、軸ができています。 ■ 25m×4本クロール インターバル60秒クリア
テクニカル級 (現在ははありません)	■ 飛び込みやターンなどのテクニックを習得するクラス。	○ 4泳法(クロ・背・平・バタ)50M完泳できる。 ○ 自由形200M完泳できる。 ■ ターン動作ができる。 ■ 完泳できる。 ■ 泳ぎに伸びがある。 ■ 50m×3本クロール ■ 泳法ルールが守られている。 インターバル1分40秒クリア
上級 (現在ははありません)	■ 個人メドレー・長距離に挑戦するクラス。	○ 100M個人メドレーの完泳できる。 ○ 自由形400M完泳できる。 ■ ターン動作ができる。 ■ 完泳できる。 ■ 泳ぎに伸びがある。 ■ ターン動作ができる。 ■ 泳法ルールが守られている。 ■ 50m×4本クロール インターバル1分30秒クリア