

スイミングスクール週間予定表

2024年10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00				休館日		9:00～10:00 児童 オレンジ・緑・紺・水・黒	9:00～10:00 児童 オレンジ・緑・紺・水・黒
10:00						10:00～11:00 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ	10:00～11:00 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ
11:00						11:00～12:00 幼児 赤・黄・白	11:00～12:00 幼児 赤・黄・白
12:00							
14:30							
15:30	15:30～16:30 幼児 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児 赤・黄・白			15:30～16:30 幼児 赤・黄・白	
16:30	16:30～17:30 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ	16:30～17:30 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ	16:30～17:30 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ			16:30～17:30 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ	
17:30	17:30～18:30 児童 緑・紺・水・黒	17:30～18:30 児童 緑・紺・水・黒	17:30～18:30 児童 緑・紺・水・黒			17:30～18:30 児童 緑・紺・水・黒	
18:30							

■スイミングスクール内容のご案内

セントラルスポーツスイミングスクールでは、クラス別に帽子の色を分けて練習を実施しております。

幼児/児童

成長期における身体の発達を水泳で促します。身体のバランスのよい成長が期待できます。全部で30段階のレベル指導を行います。



帽子の色	級	項目	帽子の色	級	項目
赤	25	ジャンプ	橙	10	クロール25m
	24	顔つけ	緑	9	平泳ぎキックができる
	23	もぐる		8	平泳ぎ板キック25m
	22	浮く		7	平泳ぎ25m
	21	イルカ飛び	紺	6	バタフライ板キック25m
	20	ポビング		5	バタフライ15m
	19	けのび		4	バタフライ25m
黄	18	板キック6m	水	3	1種目選択50mの完泳
	17	板なしキック6m		2	個人メドレー100m基準タイム
	16	息なしクロール8m		1	個人メドレー200m基準タイム
白	15	背泳ぎけのび	黒	特1	1種目選択50m基準タイム
	14	背泳ぎキック10m		特2	1種目選択50m基準タイム
	13	背泳ぎ10m		特3	1種目選択50m基準タイム
橙	12	クロール15m		特4	1種目選択50m基準タイム
	11	背泳ぎ25m		特5	1種目選択50m基準タイム