

キッズスイミングスクールのご案内



■クラス概要と練習日＜対象：満3才～中学生＞

対象	クラス	曜日	時間
幼児 満3歳～ 未就学児	赤 黄色	水・木・金	15:30～16:30
		土	11:00～12:00 14:30～15:30
		日	11:00～12:00
児童 年長～ 小中学生	赤～オレンジ	水・木・金	16:30～17:30
		土	10:00～11:00 15:30～16:30
		日	10:00～11:00
	緑～水黒	水・木・金	16:30～17:30
		土	9:00～10:00 16:30～17:30
		日	9:00～10:00

*スクールバスの運行については、別途お問い合わせください。

■費用

月会費	週1回 平日	8,690円	土曜・日曜	9,570円
	週2回 平日	10,780円	土曜・日曜含	12,100円
登録手数料	1,100円			
会員カード発行手数料	新規入会無料（再発行 330円）			
指定着	男子 3,300円～ / 女子 5,280円～			
スイムキャップ	赤～紺 1,100円 / 水黒 1,870円			
スクールバッグ	3,300円			

■入会時に必要なもの

月会費2ヶ月分	会員カード発行手数料	登録手数料	指定用品代
指定金融機関のキャッシュカード・届出印（指定金融機関：ゆうちょ銀行、みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、千葉銀行の各本支店）			

*ご入会後3ヶ月目以降の月会費は、指定金融機関からの口座振替で引き落としとなります。

*当クラブで配布する入会申込書を記入、押印の上、ご持参頂けますと、手続き時間が短縮できます。

■指導方針

幼児と小学生・中学生が対象のスイミングスクール。スイミングの技術を身に付けることで、成長期における心身の発育・発達を促します。また、スイミングスクールでの集団行動の中で、礼儀やルール、マナーを身に付け、社会性を養います。

■チャレンジシステム

25段階の進級項目を基準として、泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。また、水泳の技術を身につけることで、成長期における心身の発育・発達を促します。

●主な練習の流れ

【挨拶・準備体操】

元気よくみんなで挨拶して、簡単な準備体操。

【復習練習】

できる項目（既に習得している項目）を復習しながら反復練習。

【導入練習】

目標とする級項目、新しい泳法など、ゆっくりフォームを意識しながら練習します。

【トレーニング】

体力づくりを意識した練習。
できる項目を早いリズムでテンポ良く、反復練習。
心肺機能の向上を目指します。

【終りのお話し・挨拶】

その日の反省と次回の目標を確認し、元気に挨拶、終了。

●進級テスト

週1回コースは2ヶ月に1回、
週2回コースは1ヶ月に1回実施いたします。
結果は、専用のアプリにてご報告いたします。



セントラルスイムクラブ南行徳
セントラルスポーツ研究所 ☎047-358-3121

〒272-0143 千葉県市川市相之川1-8-1 プラザ南行徳内

営業時間：水～金曜日 15:00～19:00・土曜日 8:30～18:30・日曜日 8:30～12:30

休館日：毎週月・火曜日、季節休館日



スイミングチャレンジシステム

スイチャレ

さいしゅう

めざ

がんば

最終ステップを目指して頑張ろう！



Step 7

特5級

特4級

特3級

特2級

特1級

特5級～特1級
各級の50m基準タイム突破
●得意な種目で各学年毎の基準タイム突破。



1級

個人メドレー
200m

●各学年毎の基準タイム突破。



2級

個人メドレー
100m

●各学年毎の基準タイム突破。



3級

1種目選択
50m完泳

●好きな種目で50m完泳できる。



Step 6

4級

バタフライ25m

●バタフライで25m完泳できる。
●泳ぎ全体のリズムとタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。



5級

バタフライ15m

●バタフライで15m泳げる。
●手足の動作ができる。
●クラウチングスタート。



6級

バタフライ板キック25m

●板キックで25m完泳できる。
●推進力があり姿勢が安定している。
●足を揃えてキックができる。



Step 5

7級

平泳ぎ25m

●平泳ぎで25m完泳できる。
●泳ぎ全体のタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。



8級

平泳ぎ板キック25m

●板キックで25m完泳できる。
●キックと呼吸のタイミングがよい。
●推進力のあるキックができる。



9級

平泳ぎのキックができる

●足の裏で水を押せる。
●左右同じ動きで、両足裏で水を押せる。



Step 4

10級

クロール25m

●クロールで25m完泳できる。
●泳ぎ全体のリズムとタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。



11級

背泳ぎ25m

●背泳ぎで25m完泳できる。
●全体のタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。
●背泳ぎキックで25m進める。
●背泳ぎスタートができる。



12級

クロール15m

●クロールで15m泳げる。
●一定のリズムで呼吸ができる。
●横向き呼吸ができる。
●板キックで25m進める。
●クラウチングスタートができる。



Step 3

13級

背泳ぎ10m

●背泳ぎで10m完泳できる。
●手足の動作ができる。
●背泳ぎの姿勢を保持できる。



14級

背泳ぎキック10m

●背泳ぎキックで10m完泳できる。
●背面キックで進むことができる。
●キックをしながら姿勢を保持できる。



15級

背泳ぎけのび

●壁をかって背泳ぎのけのびで3m進める。
●背面けのびができる。
●背泳ぎで進みながら呼吸が出来る。
●背面で腕に水がかかっても続けられる。



Step 2

16級

息なしクロール
8m

●息をつなしで8m完泳できる。
●左右の手の動作のタイミングがよい。
●手の動作をしても姿勢が安定している。
●クロールの手の動作ができる。



17級

板なしキック6m

●安定した姿勢でスムーズに6m進める。
●一定のリズムで推進力のあるキックができる。
●片膝飛び込みができる。



18級

板キック6m

●姿勢を乱すことなくスムーズに6m進める。
●キックをしながら呼吸ができる。
●キックで進むことができる。



Step 1



19級

けのび

●壁をかって、けのびの姿勢で進める。
●板けのびで進める。
●息をこらえることができる。



20級

ホッピング

●連続して前に移動できる。
●バウンスができる。
●立ち飛び込みができる。
●しっかり目を開けられる。



21級

イルカ飛び

●連続して進むことができる。
●勢よく前に進み、ひとりで立つことができる。
●手が前方で伏せた姿勢で進める。



22級

浮く

●ひとりで浮いて立つことができる。
●リラックスできる。
●つかまって浮くことができる。



23級

もぐる

●つかまってもぐる。
●水中で目を開ける。
●息をこらえる。



24級

顔つけ

●水に顔をつける。
●水をかけても顔がらない。
●顔を何度もつけて洗える。



25級

ジャンプ

●肩まで水に入りジャンプする連続5回。
●元気よくジャンプできる。
●プールの出入りが安全にできる。
●プールでのマナーが守れる。