

スイミングスクール週間予定表

2025年2月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
8:30			 センちゃん	 ラルちゃん		8:30～9:30 スイミング 幼児 赤黄白	8:30～9:30 スイミング 小学生 赤黄白橙	8:30		
9:30							9:30～10:30 スイミング 幼児 赤黄白	9:30～10:30 スイミング 小学生 緑紺水黒	9:30	
10:30	10:00～10:40 ベビースイミング (生後6ヶ月～1歳11ヶ月)	10:00～10:40 ベビースイミング (生後6ヶ月～1歳11ヶ月)				10:00～10:40 ベビースイミング (生後6ヶ月～1歳11ヶ月)		10:30～11:30 スイミング 幼児 赤黄白	10:30～11:30 スイミング 幼児 赤黄白	10:30
	10:50～11:30 ベビースイミング (生後6ヶ月～1歳11ヶ月)							11:30～12:30 スイミング 小学生 赤黄白橙		11:30
11:30	11:40～12:20 ベビースイミング (満2歳～2歳11ヶ月)	11:20～12:00 ベビースイミング (満2歳～2歳11ヶ月)					11:20～12:00 ベビースイミング (満2歳～2歳11ヶ月)			
12:30						 スポッツ		12:30		
14:30	14:30～15:30 スイミング 幼児 赤黄白	※幼児スイミングの 橙帽子は小学生 スイミングと合同 (16:30から)と なります。						14:30		
15:30	15:30～16:30 スイミング 幼児 赤黄白	15:30～16:30 スイミング 幼児 赤黄白	15:30～16:30 スイミング 幼児 赤黄白	15:30～16:30 スイミング 幼児 赤黄白	15:30～16:30 スイミング 幼児 赤黄白			15:30		
16:30	16:30～17:30 スイミング 小学生 赤黄白橙	16:30～17:30 スイミング 小学生 赤黄白橙	16:30～17:30 スイミング 小学生 赤黄白橙	16:30～17:30 スイミング 小学生 赤黄白橙	16:30～17:30 スイミング 小学生 赤黄白橙			16:30		
17:30	17:30～18:30 スイミング 小学生 緑紺水黒	17:30～18:30 スイミング 小学生 緑紺水黒	17:30～18:30 スイミング 小学生 緑紺水黒	17:30～18:30 スイミング 小学生 緑紺水黒	17:30～18:30 スイミング 小学生 緑紺水黒			17:30		
18:30	18:30～19:30 スイミング 小学生 水黒					 スイスイ		18:30		
19:30								19:30		

☆進級チェックについて☆

- 進級チェックは、週1回コースは奇数月の最後の練習日、週2回コースは毎月最後の練習日に行います。
- 進級チェックは、登録クラスでの実施となります。
- 進級チェックの結果は、セントラル公式アプリにてお知らせいたします。
- ベビーコースは、進級チェック制度はございません。

■キッズスイミングスクール内容のご案内

★セントラルキッズスイミングスクール(幼児・児童)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。



ベビーコース

生後6ヶ月から3歳未満の赤ちゃんを対象に、お父さん・お母さんと一緒に練習するクラスです。水を通して、赤ちゃんとのスキンシップをはかります。



幼児・児童コース

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 (幼児:赤1)	橙	10	クロール25m
	24	顔つけ (幼児:赤1)	緑	9	平泳ぎキックができる
	23	もぐる (幼児:赤1)		8	平泳ぎ板キック25m
	22	浮く (幼児:赤1)		7	平泳ぎ25m
	21	イルカ飛び (幼児:赤1)	紺	6	バタフライ板キック25m
	20	ポビング (幼児:赤2)		5	バタフライ15m
	19	けのび (幼児:赤2)		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