

スイミングスクール週間予定表

2025年12月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						※※ 幼児(新入会のみ) 赤1・2 9:00~10:00	
10:00						児童 赤～紺 9:00~10:00	
10:30							
11:00		ベビースイミング 7ヶ月～3歳未満 10:30～11:10		ベビースイミング 7ヶ月～3歳未満 10:30～11:10		幼児 赤～白 10:00～11:00	
11:20							
12:00						ベビースイミング 2歳～3歳未満 11:20～12:00	幼児 赤～黄 11:00～12:00
13:30							
14:30						児童 水色～黒 12:00～13:00	
15:30						幼児 赤0・1・2	
16:30	幼児 赤・黄・白・オレンジ	幼児 赤・黄・白・オレンジ	幼児 赤・黄・白・オレンジ	幼児 赤・黄・白・オレンジ	幼児 赤・黄・白・オレンジ	幼児 ※ 赤3・4・黄・白・オレンジ	
17:30	児童 赤～紺	児童 赤～紺	児童 赤～紺	児童 赤～紺	児童 赤～紺	児童 赤～紺	
18:30	児童／水色・黒色 (ZGは19時まで)	児童／水色・黒色 (ZG)	児童／水色・黒色	児童／水色・黒色 (ZG)	児童／水色・黒色 (ZGは19時まで)	児童 水色・黒色	
19:30	選手コース(選抜制) ZB 18:30～20:00	上級(2級以上選抜制) 18:30～19:30 選手コース(選抜制) ZB 18:30～20:00	選手コース(選抜制) ZB 18:30～20:00	上級(2級以上選抜制) 18:30～19:30	選手コース(選抜制) ZB 18:30～20:00	上級(2級以上選抜制) 18:30～19:30 選手コース(選抜制) ZB 18:30～20:00	
21:30		選手コース(選抜制) ZA 19:30～21:30	選手コース(選抜制) ZA 19:30～21:30			選手コース(選抜制) ZA 19:30～21:30	選手コース(選抜制) ZA 19:30～21:30

☆進級チェックについて☆

- ・進級チェックは週1回練習は奇数月に実施し、週2回練習は毎月最後の練習日●印日に実施しますので練習カレンダーでご確認ください。(練習カレンダーはアプリの掲示板内にあります)
- ・進級チェックは原則として登録クラスでの実施となりますが、欠席の時は当月内の進級チェック実施週にWEB振替にて振替練習登録をし進級チェックを受けてください。

■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では、クラス別にスイムキャップの色を分け練習を実施しております。
(下記の項目が合格すると左枠の級となります。また白帽子まで級によってワッペンをつけてください。)

ベビーコース	
生後6ヶ月から3歳未満までの赤ちゃんを対象とした親子で行うスイミングスクールです。水の特性を利用した運動で、お子様のからだの発育・発達をサポートします。	

スイミングコース	
成長期における身体の発達を水泳で促します。身体のバランス良い成長が期待できます。	

上級コース	
2級以上のお子様を対象としたクラスです。各種大会や記録会への参加など、上級レベルのクラスです。	

帽子の色	級	項目
赤	25	ジャンプ
	24①	顔つけ
	23②	もぐる
	22	浮く
	21③	イルカ飛び
	20④	ボビング
黄	19	けのび
	18①	板キック6m
	17②	板なしキック6m
	16	息なしクロール8m
	15①	背泳ぎけのび
	14②	背泳ぎキック10m
白	13	背泳ぎ10m
	12	クロール15m
	11	背泳ぎ25m
	10	クロール25m

帽子の色	級	項目
紺	9	平泳ぎキックができる
	8	平泳ぎ板キック25m
	7	平泳ぎ25m
	6	バタフライ板キック25m
	5	バタフライ15m
	4	バタフライ25m
水	3	1種目選択50mの完泳
	2	個人メドレー100m基準タイム
	1	個人メドレー200m基準タイム
黒	特1	1種目選択50m基準タイム
	特2	1種目選択50m基準タイム
	特3	1種目選択50m基準タイム
	特4	1種目選択50m基準タイム
	特5	1種目選択50m基準タイム
育成コース・選手コース ZC・ZB・ZA (育成・選手コース:完全選抜制)		

スイミングスクールのご案内

コース名	週1回	水泳週2回又はミックス 水泳・体育・ダンス	登録手数料
月曜日～金曜日 幼児(3歳～未就学児)・児童(小学生以上)	¥8,800	月～金曜日の組合せ ¥13,035	¥1,100
土曜日・日曜日 幼児(3歳～未就学児)・児童(小学生以上)	¥9,020	土・日曜日を含む組合せ ¥13,310	会員カード発行料
運動能力開発と水泳のミックス		¥15,400	
上級(2級以上)	¥14,520	(週3回フリーチョイス制)	¥1,100
育成・選手(ZC・ZB・ZA)	¥14,520	(完全選抜制)	
ベビーコース(7ヶ月～3歳未満)	¥8,250	¥12,210	

■指定用品

	水着		アッパークラス水着(4級以上)		スイムキャップ		指定バッグ	スイム フィックス
	90-140cm	SS-LL	130-140cm	SS-O	赤-紺	アッパークラス		
ベビー	¥3,740					水色	黒	¥3,080
男子	¥2,640	¥2,750	¥5,720	¥6,050	¥1,100	¥1,870	¥1,870	¥3,300
女子	¥4,400	¥5,060	¥7,920	¥8,360				

●当クラブのスクールでは、指定ユニフォーム及び指定バッグの携帯をお願いしております。予めご了承のうえ、お買い求めください。

●スイムキャップは、初回練習終了後決定しますので色の確定後にご購入ください。

●練習参加時は、外履きをロッカー内トレーの上に置いてください。

■練習日について

●各コースの練習は決められた曜日、時間に行いますので練習カレンダーをご覧の上、練習にお越しください。

●1ヶ月3回練習の月もございます。(年間45回)

■振替制度について

●別紙「キッズ振替ルール」をご覧ください。

【水色・黒色キャップの進級チェックについて】

奇数月は進級チェック週間の1週前より水色キャップ50m、100m、

黒色キャップ50mの種目のタイム測定を行います。

スイチャレ週間は、水色キャップ200mと前週計測していない方のタイム測定を行います。

■スクールバスについて

●スクールバスのご利用は、事前に申し込みが必要です。ご希望の方は受付にてお申し込みください。

■退会・休会・コース変更について

●別紙「事務手続きのご案内」をご覧ください。

■お申し込みについて

…以下のものをご用意下さい。

月会費 2ヶ月分

指定金融機関の通帳・届出印または、キャッシュカード
都市銀行（三井住友・みずほ・三菱UFJ・りそな）
城北信用金庫(キャッシュカード非対応)・ゆうちょ銀行

※一部のキャッシュカードは、読み取れない場合がございます。
(オリーブカード・家族カード等)

会員カード発行料1,100円 / 登録手数料1,100 / 指定用品代 / バッグ代



セントラルウェルネスクラブ24 南千住店
TEL.03-3807-4545 ▶▶▶見学・体験 随時受付中!

【営業時間】平日／9:30～22:30、土曜日／9:00～20:00、日曜日・祝日／9:00～19:00 【休館日】毎週月曜日及び季節休業

東京都荒川区南千住
4-7-1 BiVi4F