

スイミングスクール週間予定表

2025.8

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
							幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白 9:00-10:00	9:00
						ベビー① (2歳以上3歳未満) 9:40～10:20(40分)	幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白 10:00-11:00	10:00
	ベビー (6ヶ月以上3歳未満) 10:40～11:20(40分)			ベビー (6ヶ月以上3歳未満) 10:40～11:20(40分)		ベビー② (6ヶ月以上2歳未満) 10:30～11:10(40分)	小・中学生① 赤・黄・白・橙 11:00-12:00	11:00
						親子 (3歳～未就学児) 赤 11:30～12:20(50分)	小・中学生② 緑・紺・水・黒 12:00-13:00	12:00
						幼児★ (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白	日曜日は バスの運行が ございません。	12:30
						幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白		13:30
14:30	幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白		幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白			幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白		14:30
15:30	幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白	休館日	幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白	幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白	幼児 (3歳～未就学児) 赤1・赤2・黄・白	小・中学生① 赤・黄・白・橙		15:30
16:30	小・中学生① 赤・黄・白・橙		小・中学生① 赤・黄・白・橙	小・中学生① 赤・黄・白・橙	小・中学生① 赤・黄・白・橙	小・中学生② 緑・紺・水・黒		16:30
17:30	小・中学生② 緑・紺・水・黒		小・中学生② 緑・紺・水・黒	小・中学生② 緑・紺・水・黒	小・中学生② 緑・紺・水・黒			17:30
18:30								18:30

【土曜日クラス】

親子コースと幼児★コースは
保護者の性別に合わせて
ロッカーをご利用ください。

※男性保護者同伴の場合⇒男の子ロッカー

※女性保護者同伴の場合⇒女の子ロッカー

《幼児赤のクラス分け》 赤1:無級～22級 赤2:21級～19級

■振替制度について

●他の予定が練習と重なってしまい、練習に参加できない場合、または病気・怪我などで練習日に参加できない場合には振替練習が可能となります。

●WEB振替システムにて欠席・振替のご登録をお願い致します。※前月16日から登録可能

●振替は当月・翌月末内、2回まで(週2回コースは4回)とさせていただきます。

(お休みする日の前でも月内・翌月末までであれば、振替は可能です)

●欠席の登録はクラス開始の15分前までとなります。欠席登録をせずに練習を欠席してしまうと、その分の振替予約も取れなくなりますのでご注意ください。

●振替登録・修正について、午前に実施クラスは当日朝7時まで、午後に実施クラスは当日12時(正午)までとなります。

●振替は登録コースと同じコースで、年齢、帽子の色をご確認の上、お越しく下さい。(土曜日クラスは平日よりも1時間早い時間となっております。)

例 幼児クラスのお子様は児童クラスに振替は出来ません。児童クラスのお子様は幼児クラスに振替は出来ません。

■ジュニア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。

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	ボビング		5	バタフライ15m
黄	19	けのび		4	バタフライ25m
	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
白	16	息なしクロール8m		1	個人メドレー200m基準タイム
	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
橙	13	背泳ぎ10m		特3	1種目選択50m基準タイム
	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

ベビーコース

生後6ヶ月から3才未満の赤ちゃんを対象に、保護者の方と一緒に練習するクラスです。水難事故防止、心身の発育を目指すと共に、水を通して、赤ちゃんとのスキンシップをはかります。

親子スイムコース

親子でスキンシップを楽しみながら、お子様の水慣れから始めるスイミングです。一緒にインストラクターの指導を受けられ、レッスンのサポートをしたり、間近でお子様の上達を見守ることができます。

幼児・小・中学生コース

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。また、指導においては「しつけ」の部分にも力をいれています。

スイミングスクールのご案内

2025.08

■スクール会員 入会諸費用

コース名		対象	会員証	月会費 週1回コース		月会費 週2回コース	
				税抜	税込	税抜	税込
ベビー スイム		6ヶ月～3歳未満	1,000円 (税込 1,100円)	8,500円	9,350円		
親 子 スイム		3歳～未就学児		9,500円	10,450円		
幼 児 スイム		3歳～未就学児		9,000円	9,900円	13,500円	14,850円
土日 幼児 スイム				10,000円	11,000円	15,000円	16,500円
小・中学生 スイム		小学生～中学生		9,000円	9,900円	13,500円	14,850円
土日小・中学生 スイム				10,000円	11,000円	15,000円	16,500円
平日 M I X	ベビー(スイム+体育)※土日含む	1歳～3歳未満				13,500円	14,850円
	幼児(スイム+体育)	3歳～未就学児					
	小・中学生(スイム+体育)	小学生～中学生					
	幼児(スイム+ダンス)	4歳～未就学児(ダンス4歳以上)					
	小・中学生(スイム+ダンス)	小学生～中学生					
土日 M I X	幼児(スイム+体育)	3歳～未就学児				15,000円	16,500円
	小・中学生(スイム+体育)	小学生～中学生					
	幼児(スイム+ダンス)	4歳～未就学児(ダンス4歳以上)					
	小・中学生(スイム+ダンス)	小学生～中学生					
運動 MIX	幼児(スイム+運動能力)	3歳～未就学児			14,000円	15,400円	
	小・中学生(スイム+運動能力)	小学生～中学生					

●会員カード発行料は入会時のみお支払いいただきます。

●当クラブでは、口座振替による月会費の納入方法を採用しております。翌月分の月会費を前月28日に口座より引き落としさせていただきます。

■指定用品

		水 着		スイムキャップ	指定バッグ	スイムフィックス	反射ラベル ※バス利用者	
		100～140cm	SS・S・M・L・O	M・L				
ベビーコース		M・L・2L／3,400円(税込3,740円)				2,800円 (税込3,080円)		
赤・黄・白・橙・緑・紺	男子	2,400円(税込2,640円)～	2,500円(税込2,750円)～	1000円 (税込1100円)	3,000円 (税込3,300円)		1,000円 (税込1,100円)	
	女子	4,000円(税込4,400円)～	4,600円(税込5,060円)～					
水・黒	男子	5,200円(税込5,720円)～	5,500円(税込6,050円)～	1,700円 (税込1870円)				
	女子	7,200円(税込7,920円)～	7,600円(税込8,360円)～					

●当クラブのスクールでは指定のユニフォーム(水着・キャップ)及び、バッグの携帯をお願いしております。予めご了承の上、お買い求めください。

●ベビースイミングにご入会で1才以上のお子様は、指定の※スイムフィックス(腕につける浮輪)をご購入ください。

●スイムキャップは、初回の練習終了後クラス(帽子の色)が確定後、購入していただきます。その後、進級チェックでクラス(帽子の色)が変わる都度、色を変えて購入し

●スクールの商品はWEBにて販売をしております。クラブでご試着の上、WEBにてご注文下さい。

■練習日について

●各コースの練習は決められた曜日、時間に行われますので

スケジュールカレンダーをご覧の上、練習にお越しください。

●当クラブの練習回数は年間45回(1月～12月)の設定となります。

●1ヶ月3回練習の月もございます。予めご了承ください。

■初日のお持物

●指定水着・指定バッグ(キャップはクラブのものをお貸しします。)

●タオル

●ビニール袋

●ゴーグル(水慣れのコースでは使用いたしません。)

●会員カード

■スクール見学と注意事項

●スイミングスクールの見学は5階ギャラリーです。

●館内での写真撮影、ビデオ撮影はご遠慮ください。

●お食事は5階ギャラリーにて、館内販促物のみでお願い致します。

●ゴミの分別お持ち帰りにご協力ください。

■お申込みにについて

…以下のものをご用意ください。※入会諸費用のお支払いはクレジットカードでも可能です。

会員証代	登録手数料	月会費	教材代(親子・幼児・児童 コース)	教材代(ベビーコース)
1,000円(税込1,100円)	1,000円(税込1,100円)	2ヶ月分	指定水着・指定バッグ・バスラベル(バス希望者) ※キャップは初回練習後にご購入頂きます。	水着・フィックス(1歳以上) ※母子手帳をお持ちください。
指定金融機関の登録				
みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・埼玉りそな・ゆうちょ銀行 各本支店			キャッシュカード(Pay-easy登録)	

※巣鴨・城北信用金庫 各本支店の登録も可能ですが、通帳と届出印が必要となりますのでご注意ください



セントラルウェルネスクラブ

上池袋店

〒170-0012 東京都豊島区上池袋1丁目37-16 TEL 03-5961-7730

■進級チェック(スイチャレ)について

●週1回コースの進級チェックは奇数月の最終練習日に行います。

●週2回コースの進級チェックは毎月、最終練習日に行います。

●進級チェック時は、ビニール製の袋をお持ちください。

●進級チェック時は原則、登録コースでお受けください。

●事前に進級チェック日に予定が入っている場合は、進級チェック週の他の曜日で
行うことが出来ます。

また、進級チェック月にお受けにならなかった場合は、翌月の初回の練習の中で
行うことが出来ます。(第1週練習まで)

●進級チェックは1回のみの実施となります。振替を利用した複数の回数チェックを
受けることは出来かねます。

●ベビーコースは進級チェック制度はございません。

■週2回について

●2コースとも同じ時間帯・同じレベルのクラスでご登録ください。

※幼児・幼児、小・中学生+小・中学生の組合せ以外は出来かねます。

■退会・休会・コース変更について

●別紙「退会・休会・コースの変更のご案内」をご覧ください。