

2022年度 りらいぶキッズスイミングカレンダー

4

日	月	火	水	木	金	土
.	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●進級テスト 4/28 (木) 国見記録会 4/24 (日)

7

日	月	火	水	木	金	土
.	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31

●進級テスト 7/28 (木) 国見記録会 7/24 (日)

5

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	6/1	6/2	.	.

●進級テスト 6/2 (木) 国見記録会 5/29(日)

8

日	月	火	水	木	金	土
.	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9/1	.	.

●進級テスト 9/1 (木) 国見記録会 8/28 (日)

6

日	月	火	水	木	金	土
.
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	.	.

●進級テスト 6/30 (木) 国見記録会 6/26 (日)

9

日	月	火	水	木	金	土
.
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	.

●進級テスト 9/29 (木) 国見記録会 9/25 (日)

【カレンダーの見方】

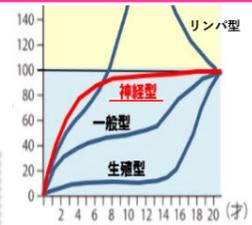
- ・赤の線で囲われているのが練習日です。
- ・各月4週目は進級テストです。
- ・水色は休館日です。

【進級テストについて】

- ★進級テストは毎月4週目に行われます。
- ★テストを休んだ場合、翌月1週目まで受ける事が出来ます。
- ★10級以上の進級記録会は国見スイミングで行います。

★大切な成長期にぜひ水泳を★

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力がつかます。特に子供たちは定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかで強い身体作りができます。



スカモンの発達発達曲線
3才までに80%出来上がってしまふ神経型にいろんな刺激を多く与えることが重要



姉妹校「国見スイミングクラブ」でキッズスタジオレッスンを習ってみませんか？

空手教室



週1回 火曜日
16:40~17:40
17:50~18:50

●月会費...
【スイミングスクール会員】
週1回4,950円(税込)

ダンス教室



週1回 月曜日
小1~小4 16:40~17:40
小4~小6 17:50~18:50

週1回 金曜日
小学生 17:50~18:50
月会費...
【スイミングスクール会員】
4,400円(税込)

パレエ教室



週1回 金曜日
幼稚園児・小学生
15:30~16:30

小学生のみ
16:40~17:40
月会費...
【スイミングスクール会員】
週1回4,950円(税込)

発育体操



週1回 月曜日
小1~小4 16:40~17:40
小4~小6 17:50~18:50

週1回 金曜日
小学生 17:50~18:50
月会費...
【スイミングスクール会員】
4,400円(税込)

りらいぶスイミング会員なら、お得なスイミング会員料金で受講することが出来ます！

お申込みお問合せは国見スイミングへ
TEL 022-234-5138

～短期水泳教室～ 続けて泳げば進級のチャンス！！
水が苦手な子、もっと上達したい子みんな集まれ～！



初心者指導など50年余の経験に基づき、子供たちの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心を込めて指導にあたります。

ライプスポーツ会長 佐藤 博美

【練習日の特別振替】について

- ※りらいぶキッズスイミングは週1回のみの開校なので基本、振替はありません。ご都合がつかない方は、水曜日C・D間での振替を承ります。
- ※その他、自家送迎可能な方のみ、国見スイミングにて特別に振替練習をする事が出来ます。
- 希望する練習日の前日(日曜を除く)12時までに「国見スイミング」へ直接ご予約してください。
- ※お休みの場合の返金は出来ません。

進級基準一覧表

20級～11級 (進級テストで認定)				
級	種目	基準内容	帽子	ワッペン
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる		
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる	白	0
20-C	板キック	板キックのスタートができる、立てるようになる		
20-B	背泳ぎ	背泳ぎで耳まで入れて浮けるようになる		
20-A	とびつき	とびつきができるようになる		
19-D	板キック	板キックが12.5mできるようになる		
19-C	25mH付板キック	板キックがリズムよく25mできるようになる	白	1
19-B	板キック	板キックが25mできるようになる		
19-A	板キック	板面キックで25mできるようになる		
18-C	もぐる	口までブクブク・バー!ができるようになる		
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる	白	2
18-A	もぐる	頭までもぐれるようになる		
17-D	背泳ぎ	一人で進んで立てるようになる		
17-C	12.5mH付背泳ぎ	腰を伸ばしてキックできるようになる	白	3
17-B	背泳ぎ	力を抜いてキックできるようになる		
17-A	背泳ぎ	膝を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる		
16-B	けのび	フロアからフロアにのけるようになる	白	4
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる		
15-C	面キック	壁をけて面キックで進めるようになる		
15-B	10mH付面キック	フラットから飛び込みが上手にできるようになる	青	0
15-A	面キック	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14-C	背泳ぎ	背泳ぎのスタートができるようになる		
14-B	25mH付バックキック	両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	青	1
14-A	バックキック	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる		
13-D	ノープレクロール	入水の手が前に伸びるようになる		
13-C	ノープレクロール	目標スタート、顔のつぼみが入るようになる	青	2
13-B	ノープレクロール	ノープレクロールで10m泳げるようになる		
13-A	ノープレクロール	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる		
12-D	背泳ぎ	手のタイミング良く泳げるようになる		
12-C	25mH付背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	青	3
12-B	背泳ぎ	体の横をかいて進めるようになる		
12-A	背泳ぎ	スタート、リズムよく泳げるようになる		
11-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるようにする		
11-C	25mH付クロール	姿勢が安定して泳げるようになる	青	4
11-B	クロール	呼吸はリズムよく泳げるようになる		
11-A	クロール	グラブスタート、リズムよく泳げるようになる		
10級～1級 (各級のAは進級記録会で認定)				
級	種目	基準内容	帽子	ワッペン
10-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるようにする		
10-C	クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	緑	0
10-B	クロール	グラブスタート、リズムよく呼吸して泳げるようになる		
10-A	クロール	進級記録会に参加しよう		
9-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる		
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる	緑	1
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
8-F	バタフライ	板キックで両足そろえてキック出来るようになる		
8-E	バタフライ	うねりながらキックが出来るようになる		
8-D	バタフライ	手のリカバリは真っ直ぐ伸ばせるようになる	緑	2
8-C	バタフライ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
8-B	バタフライ	水中ドルフィンキック、リズムよく25m泳げるようになる		
8-A	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
7-F	平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる		
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないで泳ぐ		
7-D	平泳ぎ	ブル、キック後、よく伸びるようになる	緑	3
7-C	平泳ぎ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7-B	平泳ぎ	ひとかきひとけり、リズムよく25m泳げるようになる		
7-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
6-C	50mクロール	50m泳げるようになる		
6-B	50mクロール	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	0
6-A	50mクロール	進級記録会に参加しよう		
5-C	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる		
5-B	50m背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	1
5-A	50m背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
4-C	50mバタフライ	50m泳げるようになる		
4-B	50mバタフライ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	2
4-A	50mバタフライ	進級記録会に参加しよう		
3-C	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる		
3-B	50m平泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	3
3-A	50m平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
2-C	100m個人メドレー	100m泳げるようになる		
2-B	100m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	赤	0
2-A	100m個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
1-C	200m個人メドレー	200m泳げるようになる		
1-B	200m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	赤	1
1-A	200m個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
待-1	各種目	日本水泳連盟B級以上に挑戦しよう	黒	アビタ

*進級テストでAになった人は、次月の記録会に申し込みしよう

【りらいぶキッズスイミングからのお知らせ】

- 月会費は毎月5日に引落としとなります。また年会費2,000円は毎年4月5日に同時引落としさせていただきます。
- 各届書(退会・休会・変更)の手続きは前月の20日までとなっております。切手をお守りください。
- スクールをお休みする場合は前もって電話連絡をお願いします。
- りらいぶキッズスイミング会員の保護者様がりらいぶ会員になると月額2,000円引きでご利用できます。

りらいぶキッズスイミングスクール
●営業時間 水曜日 14:30~18:00
フィットネスクラブりらいぶ
●営業時間
月・火・水・金 10:00~22:00
土 日 祝 10:00~20:00
ただし受付は10:30~19:30
*フィットネスは水曜日が休館日です
http://www.livesports-swim.jp
〒981-3217 仙台市泉区実沢中山南25-5-3F
TEL 355-7710 FAX 277-5310