

# ★★2022年度 りらいぶキッズカレンダー★★

ダンス教室 練習日      バトントワリング教室 練習日      スイミング&スポーツチャンバラ教室 練習日

10

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 10/27 (木)

1

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	2/1	2/2	.	.
.	.	.	.	.	.	.

●進級テスト 2/2 (木)

11

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 11/24 (木)

2

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	3/1	3/2	.	.
.	.	.	.	.	.	.

●進級テスト 3/2 (木)

12

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 12/22 (木)

3

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 3/30 (木)

**練習日と進級テストについて**  
 ★赤色の□で囲われた部分が練習日となります。  
 ★進級テストは毎月4週目に行います。  
 ★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、心肺機能や筋肉をうまく使うため、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に強い身体作りができます。

スカモンの発育発達曲線  
 3才までに80%出来上がってしまう神経型に色々な刺激を多く与えることが重要

**【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。
- 年会費2,200円は、毎年4月に引落しさせていただきます。
- 各届書(退会・休会・変更)お手続きは前月20日まで締切をお守りください。
- スクールをお休みの場合は、あらかじめご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2,200円割引となります。

## キッズスタジオレッスンを習ってみませんか?

**キッズダンス教室**

週1回 月曜日  
 年長~小3 16:45~17:45  
 小4~ 17:45~18:45

【月会費】  
 通常: 6,600円  
 スイミングスクール会員: **5,500円**

**バトントワリング教室**

週1回 火曜日  
 年長~小学生  
 17:00~18:00

【月会費】  
 通常: 4,950円  
 スイミングスクール会員: **3,850円**

**スポーツチャンバラ教室**

週1回 木曜日  
 年長~小学生  
 17:00~18:00

【月会費】  
 通常: 4,950円  
 スイミングスクール会員: **3,850円**

1回体験受付中(無料)！  
 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出来ます！  
 お申込みお問合せはりらいぶへ  
 TEL 022-355-7710

~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  
 を礎に、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。

ライブスポーツ会長 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  
 の開校の為、基本的には振替はありません。  
 ご都合のつく方は、  
 木曜日C・Dコース間での振替を承ります。  
 \*国見スイミングにて自家送迎可能な方のみ、  
 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  
 直接ご予約ください。  
 \*お休みした場合の返金は出来ません。

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	背浮	背浮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	板キック	板キックがリズムよくできるようになる	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	口までプクプク・パー!ができるようになる	白	2
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐるようになる		
18-A	もぐる	頭までくぐるようになる		
17-D	背泳ぎ	一人で進んで立てるようになる		
17-C	背泳ぎ	力を抜い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	フロアからフロアへいけるようになる	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	壁を付けて面キックで進めるようになる		
15-B	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	バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる		
14-B	バックキック	両手で肘を伸ばして、膝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	入水の手が前に伸びるようになる		
13-C	ノープレクロー	目標スタート、頭のとっぺんから入るようになる	青	2
13-B	ノープレクロー	ノープレクローで10m泳げるようになる		
13-A	ノープレクロー	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出るようになる		
12-C	背泳ぎ	膝が安定してキックができるようになる	青	3
12-B	背泳ぎ	体の横をかく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パツで呼吸できるように		
11-C	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	呼吸はリズムよく横向きしよう		
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パツで呼吸できるように		
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	膝が安定してキックができるようになる	緑	1
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる		
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
8-F	バタフライ	板キックで両足を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	手のリカバリー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	水中ドリフトキック、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		
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	クロール	50m泳げるようになる		
6-B	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	クロール	進級記録会に参加しよう		
5-C	背泳ぎ	50m泳げるようになる		
5-B	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	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
4-C	バタフライ	50m泳げるようになる		
4-B	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	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
3-C	平泳ぎ	50m泳げるようになる		
3-B	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	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
2-C	個人メドレー	100m泳げるようになる		
2-B	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	個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
1-C	個人メドレー	200m泳げるようになる		
1-B	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	個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
特-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スクール**

●営業時間 木曜日 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

\*フィットネスは木曜日が休館日となります  
<http://www.livesports-swim.jp>  
 〒981-3217 仙台市泉区実沢中山南25-5-3F  
 TEL 022-355-7710 FAX 022-277-5310

進級基準一覧表 2021年4月改正