

2023年度 りらいぶキッズカレンダー

スイミング教室 練習日 ダンス教室 練習日

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	.	.	.	.	.	.	

●スイミング進級テスト 4/27(木) ●記録会(国見) 4/23(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	.	.	.	.	.	

●スイミング進級テスト 7/27(木) ●記録会(国見) 7/23(日)
●夏野外教室 7/30(日)(予定)

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	.	.	

●スイミング進級テスト 6/1(木) ●記録会(国見) 5/28(日)
●春野外教室 5/14(日)(予定)

8	日	月	火	水	木	金	土
	.	7/31	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	.	.	

●スイミング進級テスト 8/24(木) ●記録会(国見) 8/27(日)
●夏季休館日 8/12(土)~15(火)

6	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	.	

●スイミング進級テスト 6/29(木) ●記録会(国見) 6/25(日)
●6/4(日)研修のため14時からの営業とさせていただきます

9	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	

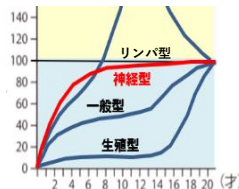
●スイミング進級テスト 9/28(木) ●記録会(国見) 10/1(日)
●キッズダンス教室・ライブ合同発表会(錦ヶ丘) 9/3(日)
●9/24(日)研修のため休館日とさせていただきます

【カレンダーの見方】

- 赤線で囲われているのが毎月の練習日(月をまたぐ場合があります)
- 色はりらいぶ休館日
- お問い合わせや振替は、フィットネス通常営業日にも承ります。

★大切な成長期にぜひ水泳を★

プールでは無重力状態の水中で手や足を動かします。身体を中心(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ので、体力がつきます。特に子供たちは定期的に水泳をすることにより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。



スカモンの発育発達曲線

3才までに80%出来あがってしまう神経型にいろんな刺激を多く与えることが重要です

- 月会費は毎月5日にお引落としとなります。(年会費は4月にお引落としとなります)
- 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。締め切りをお守りください。
- ※ 20日が休館日の場合は前日営業までとなります。
- スクールの1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末をまたぐ場合もあります。練習日をご確認ください。
- スクールをお休みの場合は前もって電話連絡をお願いします。
- スタジオ会員で先生の都合での変更などは別途お知らせ致します。

ライブスポーツは 泳げるようになる！！
～何があっても生きていくために～
りらいぶキッズも飛び出そう！！

達成感！

体力・体幹力！



春の野外教室
カレー作り



夏の野外教室
海水浴

外へ飛び出して いろんなことを体験しよう！！

イベントは、姉妹校と合同！コーチと楽しく遊んじゃおう！！

向上心・積極性！

自信がつく！



夏の野外教室
クルージング体験



春の野外教室
みちのくオート
キャンプ場

※写真は前年までの例です。内容は決まり次第お伝えします！

スタジオレッスンも充実！！
スイミングと一緒に受講しよう！

リズムに乗って楽しく踊ろう！
ヒップホップ教室

スポーツチャンバラ教室



月曜日
16:45~17:45
17:45~18:45



木曜日
17:00~18:00

*ライブスポーツYouTube動画・情報誌もご覧ください



泳げる様にも
なりました！



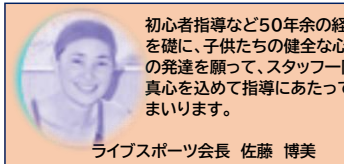
*メール配信サービスや
Instagramでも
様々なお知らせを配信！
ぜひご登録ください！



YouTube QR



Instagram



ライブスポーツ会長 佐藤 博美

【スイミング練習日の特別振替】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。

進級基準 一覧表 2021年4月改正

20級~11級 (進級テストで認定)					帽子	フッポン
級	種 目	基 準 内 容	級	種 目	帽子	フッポン
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる	10-D	25m クロール	緑	0
20-D	板キックが一人でできるようになる		10-C	25m クロール	緑	1
20-C	板キックのスタートができる、立てるようになる		10-B	25m クロール	緑	2
20-B	背泳で耳まで入れて浮けるようになる		10-A	25m クロール	緑	3
20-A	とびつきができるようになる		9-C	25m 背泳ぎ	緑	0
19-D	板キックが12.5mできるようになる		9-B	25m 背泳ぎ	緑	1
19-C	25mH付 板キック	板キックがリズムよく泳げるようになる	9-A	25m 背泳ぎ	緑	2
19-B	25mH付 板キック	板キックが25mできるようになる	8-F	25m バタフライ	緑	0
19-A	25mH付 板キック	板面キックで25mできるようになる	8-E	25m バタフライ	緑	1
18-C	もぐる	口までブクブク・パー！ができるようになる	8-D	25m バタフライ	緑	2
18-B	もぐる	ジャンプしてもくれるようになる	8-C	25m バタフライ	緑	3
18-A	もぐる	頭までもくれるようになる	8-B	25m バタフライ	緑	4
17-D	12.5mH付 背面キック	一人で進んで立てるようになる	8-A	25m バタフライ	緑	5
17-C	12.5mH付 背面キック	腰を伸ばしてキックできるようになる	7-F	25m 平泳ぎ	緑	0
17-B	12.5mH付 背面キック	力を抜いてキックできるようになる	7-E	25m 平泳ぎ	緑	1
17-A	12.5mH付 背面キック	腰を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる	7-D	25m 平泳ぎ	緑	2
16-B	けのび	フロアからフロアにのけるようになる	7-C	25m 平泳ぎ	緑	3
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる	7-B	25m 平泳ぎ	緑	4
15-C	10mH付 面キック	壁を付けて面キックで進めるようになる	7-A	25m 平泳ぎ	緑	5
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	6-C	50m クロール	赤	0
15-A	10mH付 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	6-B	50m クロール	赤	1
14-C	25mH付 バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる	6-A	50m クロール	赤	2
14-B	25mH付 バックキック	両手を肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	5-C	50m 背泳ぎ	赤	0
14-A	25mH付 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	5-B	50m 背泳ぎ	赤	1
13-D	10mH付 ノープレクロー	入水の手が前に伸びるようになる	5-A	50m 背泳ぎ	赤	2
13-C	10mH付 ノープレクロー	目線スタート、頭のてっぺんから入るようになる	4-C	50m バタフライ	赤	0
13-B	10mH付 ノープレクロー	ノープレクローで10m泳げるようになる	4-B	50m バタフライ	赤	1
13-A	10mH付 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	4-A	50m バタフライ	赤	2
12-D	25mH付 背泳ぎ	手のタイミング良く出来るようになる	3-C	50m 平泳ぎ	赤	0
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	3-B	50m 平泳ぎ	赤	1
12-B	25mH付 背泳ぎ	体の横をきいて進めるようになる	3-A	50m 平泳ぎ	赤	2
12-A	25mH付 背泳ぎ	スタート、リズムよく泳げるようになる	2-C	100m 個人メドレー	赤	0
11-D	25mH付 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なる	2-B	100m 個人メドレー	赤	1
11-C	25mH付 クロール	姿勢が安定して泳げるようになる	1-C	200m 個人メドレー	黒	0
11-B	25mH付 クロール	呼吸はリズム良く横向きでしよう	1-B	200m 個人メドレー	黒	1
11-A	25mH付 クロール	グラブスタート、リズムよく泳げるようになる	1-A	200m 個人メドレー	黒	2
10級~1級 (各級のAは進級記録会で認定)						
10-D	25m 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なる	特-1	各 種 目	ライブからの挑戦状にチャレンジしよう！	
10-C	25m クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	*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			
10-B	25m クロール	グラブスタート、リズム良く呼吸して泳げるようになる				
10-A	25m クロール	進級記録会に参加しよう				
9-C	25m 背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる				
9-B	25m 背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる				
9-A	25m 背泳ぎ	進級記録会に参加しよう				
8-F	25m 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	25m 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	25m 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				
8-C	25m 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	25m 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	25m バタフライ	進級記録会に参加しよう				
7-F	25m 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	25m 平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでけろう				
7-D	25m 平泳ぎ	ブル、キック後、よく伸びるようになる				
7-C	25m 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	25m 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	25m 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				
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				
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				
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				
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				
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				
1-A	200m 個人メドレー	進級記録会に参加しよう				

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
木(キッズスイミングはたっぷりふいっ!) 14:30~18:00
●受付時間 10:30~18:00(木 15:30~17:30)
※フィットネスは木曜定休となります
http://www.relive.jp
〒981-3217 仙台市泉区美沢中山南25-5-3F
TEL 022-355-7710 FAX 022-277-5310